HARRY W. CARPENTER

el Genio interior

«TUS DESEOS SON ÓRDENES, MI AMO»

LA MENTE SUBCONSCIENTE

CÓMO FUNCIONA Y CÓMO HAY QUE USARLA

Sirio

HARRY W. CARPENTER

el Genio interior

editorial Sirio

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a comunicacion@editorialsirio.com o bien regristrase en nuestra página web:

www.editorialsirio.com

Título original: The Genie Within

Traducido del inglés por Roser Sáez Casals

Diseño de portada: Editorial Sirio S.A.

Composición ePub por Editorial Sirio S.A.

Ilustraciones interiores: Dale Sutton

© de la edición original

2011 Harry W. Carpenter

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-16233-502

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

Aclaración

Estas lecciones van dirigidas a todo aquel que busque salud, equilibrio y paz mental; que desee crecer como ser humano y canalizar sus talentos y aptitudes. El uso que le des a la información que te brindo en este libro depende exclusivamente de ti. No se trata de una terapia, no soy ni médico ni psicólogo, no poseo ningún título académico en el campo de la salud. Si crees que puedes padecer algún trastorno emocional o físico, debes acudir a un profesional. Los síntomas no son el problema, y tratar de eliminar los síntomas sin acabar con el problema puede ser peligroso.

En cada lección se incluyen ejercicios de relajación alfa. No los practiques mientras estés conduciendo, manejando máquinas o efectuando alguna actividad que requiera atención consciente y analítica. Cuando termines el ejercicio, asegúrate de que estás completamente despierto y alerta antes de empezar o retomar cualquier actividad.

El propósito de este libro es meramente divulgativo. El autor y la editorial no se hacen responsables de ningún daño o perjuicio derivado directa o indirectamente de la información contenida en él.

A mi mujer, Jane, por su paciencia y su generosidad, y por enseñarme a apreciar la belleza de la naturaleza.

Agradecimientos

Deseo dar las gracias a todos aquellos amigos que leyeron el borrador y me ayudaron con sus consejos y sugerencias. Cuatro personas merecen especial consideración: Brett Mitchell, por ser el primero y el que me dio alas para seguir adelante; Lily Splane, por indicarme tropecientos errores de esos que al autor se le escapan, y por hablarme sobre algunos estudios científicos recientes que me fueron de gran ayuda; mi mujer, Jane, mi «crítica de cabecera», por su paciencia, y mi hija, Christine Carpenter, quien se vio implicada más tarde, pero aun así hizo valiosas aportaciones al proyecto. Doy las gracias también a esos amigos que dedicaron su tiempo a leer todo o alguna parte del manuscrito y me dieron su opinión: Elizabeth Roberts, Niki Hale, Roland Behny, Sam Huston y Pat Sica.

Mi agradecimiento especial a Dale Sutton, autor de las sugestivas ilustraciones que realzan y dan vida a El genio interior.

Y gracias a mis alumnos por preguntarme dónde podían encontrar un libro que contuviera toda la información de mi curso. Su interés fue el empujoncito que me faltaba...

Prefacio

Mi fascinación por el poder de la mente subconsciente viene de hace mucho tiempo. Aprendí al respecto devorando todos los libros que encontré sobre el tema y asistiendo a montones de seminarios. A petición de unos amigos, recopilé en seis lecciones de dos horas cada uno los hallazgos más valiosos de mi búsqueda (en este libro, las seis lecciones se han convertido en ocho para mayor comodidad). Después de cada curso, mis estudiantes me preguntaban dónde podían comprar un libro con toda esa información. Mi respuesta era que la había obtenido de muy diversas fuentes y que no había ninguna obra que lo contuviera todo.

Por eso escribí El genio interior. En realidad nada de lo que en él expongo es de mi autoría: me he limitado a recopilar información. Mi única aportación original es la selección de esta información y el testimonio de mi propia experiencia en los aspectos prácticos. Debo mi obra a cada uno de los autores de los libros que leí y a los seminarios a los que asistí, con especial mención a dos de ellos: Psycho-Netics, impartido por James Takus en Tarzana (California) y un curso avanzado del Método Silva, impartido por Burt Goldman. Excelentes ambos. Me imagino que en muchos, si no en todos los casos, lo que incluían tampoco era original de los autores. La información básica se ha ido transmitiendo de unos a otros durante siglos.

He leído más libros sobre este tema de lo que puedo recordar. Tomé algunos apuntes pero, desafortunadamente, no anoté las fuentes. A menudo un mismo concepto o historia aparecía en varios textos. He incluido una bibliografía de las obras que más han contribuido a mis conocimientos, o que vale la pena leer.

Estas lecciones no son esotéricas ni metafísicas. Son fáciles de entender, y las técnicas, fáciles de poner en práctica. Las nociones son básicas y puede entenderlas cualquier persona interesada en conseguir el éxito y mejorar su vida en todos los sentidos. El genio interior es un libro que proporciona métodos concretos para alcanzar metas, cambiar hábitos indeseables, y más.

Por alguna razón este curso solamente ha atraído a adultos. Pero mi objetivo es transmitir mis conocimientos también a jóvenes y adolescentes. La información aquí vertida les sería de gran ayuda para obtener resultados excelentes en su centro educativo, facilitar su proceso de crecimiento, mejorar su autoestima y enriquecer su vida.

Confío en que este libro llegue de algún modo a esa audiencia.

Recientemente he añadido un capítulo dedicado a la oración. A diferencia de las otras lecciones, algunos de los conceptos incluidos en este apartado son genuinamente míos. Los expongo a modo de apéndice de las ocho primeras lecciones. No los encontrarás en ningún otro libro del que yo tenga conocimiento. He albergado mis dudas respecto a cómo pueden reaccionar algunos lectores frente a un tema tan emocional como es la oración, pero por propia experiencia se lo poderosa que es, y por ello he decidido incluirla. En mi opinión, no hay mejor colofón para las ocho lecciones que componen El genio interior.

Harry Carpenter

Fallbrook (California),

primavera de 2007

Prólogo

Una parábola

Siendo niño, el anciano había escuchado la historia de una mujer que encontró en la playa una botella cerrada. Cuando la descorchó, un genio emergió de ella y concedió a la mujer todos sus deseos. El anciano pasó el resto de su vida buscando una botella como aquella. Peinó con paciencia cada playa de cada continente y fue tal su obsesión que se olvidó por completo de vivir. Nunca estrechó lazos con nadie ni mantuvo un trabajo durante mucho tiempo. Fue un hombre infeliz.

Un día, en una playa cercana a su casa, encontró la botella que había estado buscando. Por alguna extraña razón, sintió que había un genio dentro. El corcho de otras botellas era difícil de extraer, pero este se deslizó fácilmente. Un genio apareció de la nada. Y le dijo:

—Estoy aquí para concederte todo lo que desees.

—¿Todo lo que desee? –replicó el anciano.

—Bueno –dijo el genio–, casi todo. Como eres muy mayor y nunca has estado metido en política, es poco probable que puedas llegar a ser presidente de Estados Unidos; tampoco sería sensato desear formar parte de un equipo de baloncesto olímpico. Ni creo que desees conseguir algo a expensas de otra persona. Así que, no, todo, no. Pero aun así, más de lo que hayas podido imaginar. Y, desde luego, suficiente para asegurarte la paz y la felicidad.

El anciano estaba exultante pero, entonces, se quejó:

—¿Por qué he tardado tanto en encontrarte? Todo habría sido tan distinto si te hubiera hallado cuando era joven.

—Ah, amo –dijo el genio–, ¡pero si he estado contigo todo el tiempo! Yo no estaba en esa botella. He permanecido contigo, concediéndote deseos durante toda tu vida. ¿Recuerdas cuando tenías seis años y deseabas que tu padre te prestara más atención? Te hiciste un corte en el dedo. No fue un accidente. Tu padre te curó la herida y te abrazó. ¿Te acuerdas? ¿Y cuando te presentaste a las oposiciones a auditor del Estado? Entonces estuviste diciéndome que no eras lo suficientemente inteligente como para aprobarlas y que no merecías ganar el sueldo que gana un auditor público. ¿Recuerdas cómo te quedaste en blanco

durante el examen? Tu deseo fue concedido.

»Como no eras consciente de que estaba cumpliendo tus deseos –continuó el genio–, a menudo estos te perjudicaban. A veces los deseos ni eran tuyos. Procedían de tus padres, profesores, amigos y hasta de los anuncios de la televisión.

»Me alegro de que me hayas encontrado. Ahora tus deseos van a ser considerados y positivos. Ahora podemos trabajar juntos. Juntos podemos estar sanos, hallar la paz y disfrutar de la riqueza de la vida. Pero primero lee atentamente este libro. Si sigues sus instrucciones, te concederé paz, prosperidad y felicidad.

Introducción

«Vuestro hijo probablemente morirá, y si por algún milagro sobrevive, vivirá postrado en una cama». No puedo imaginarme una noticia más devastadora para unos padres de edad avanzada con un único hijo. ¿Qué debieron de pensar en ese momento? Yo tenía nueve años, iba a primaria y había sido un niño activo y atlético. Todo empezó un atardecer de un día normal. No me encontraba muy bien pero no le di importancia. Al día siguiente me sentí peor, por lo que mis padres me llevaron al médico de familia. Este no pudo determinar qué era lo que me ocurría, salvo que se trataba de mi corazón. Empeoré tanto que me mandaron al hospital Swedish Covenant de Chicago, donde me examinaron los mejores cardiólogos. Me diagnosticaron una enfermedad rara para la que no existía cura. Mis padres, tras oír la terrible noticia, me llevaron a casa. Durante el año siguiente, languidecí en la cama. Perdía por momentos la conciencia y estaba débil y demacrado.

Mis padres no eran religiosos. Pero afortunadamente para mí, mi abuela materna, que había fallecido mucho tiempo antes, perteneció a la Iglesia de la Ciencia Cristiana. Y ellos la habían oído hablar de la oración científica y del poder sanador del pensamiento. Decidieron que no había nada que perder y contrataron a un «practicionista».

Yo no recuerdo qué dijo aquel hombre en concreto, pero de algún modo grabó en mi tierna mente la certeza de que me curaría. Y me curé. Completamente. No ocurrió de un día para otro, pero en el transcurso de los meses siguientes fui ganando peso y fuerza, y mi corazón volvió a la normalidad. Los médicos estaban atónitos. Un especialista escribió un informe y presentó una ponencia sobre el «milagro» de mi recuperación. Lo recuerdo porque me llevó al hospital y me sentó en el estrado, como prueba fehaciente, mientras daba la charla.

A pesar de mi corta edad entendí que aquel poder de curación había surgido de mi propia mente. A partir de entonces me dediqué con pasión a averiguar todo lo que pudiera sobre el funcionamiento del subconsciente y sobre cómo manejarlo.

Encontré a mi genio y aprendí a relacionarme con él. Ahora quiero ayudarte a que encuentres al tuyo. La buena noticia es que no tienes que buscarlo. Ya está en ti; se trata de tu mente subconsciente. Ella, como cualquier genio complaciente, te concederá todos tus deseos. Te ayudará a eliminar hábitos indeseables y a conseguir tus metas, entre otras muchas cosas. Recuerda: eres su amo, no su marioneta.

Sacarle el máximo partido es fácil y en este libro encontrarás las claves para:

- Eliminar hábitos indeseables.
- Aumentar tu autoestima.
- Aprender más rápido y retener más.
- Tener éxito.
- Mejorar tu memoria.
- Ser más creativo.
- Mejorar tu salud mental y física.
- Comunicarte con tu mente subconsciente para reconocer intuiciones, interpretar sueños, etc.
- Enseñar a tu mente subconsciente a trabajar con tu mente consciente en lugar de contra ella.
- Motivarte y mejorar hábitos de trabajo.
- Controlar la información que llega a tu mente subconsciente.
- Relajarte completamente y dormir mejor.
- Transformar instantáneamente un humor pésimo en un humor excelente.

Descripción del curso

A lo largo de las páginas que siguen describiré de forma teórica el funcionamiento de la mente subconsciente y, basándome en ello, expondré diez métodos sobre cómo utilizarla para conseguir tus metas.

La descripción y los métodos son simples y lógicos. Pero no creas que por el hecho de ser simples son menos efectivos. La «navaja de Ockham», un principio que se enseña en cursos de filosofía, afirma que cuando existen varias teorías para explicar un fenómeno, la más

sencilla suele ser la correcta. Lo natural es siempre lo más simple.

Podría proporcionarte métodos complejos que contemplaran estos principios básicos. Obtendrías los mismos resultados, aunque te llevaría más tiempo. Y si fueran más complicados, seguramente perderías el interés y ni te tomarías la molestia de ponerlos en práctica.

¿Es este paradigma absolutamente correcto en todos los aspectos? Probablemente no. ¿Se trata de una simplificación excesiva? Probablemente sí. El cerebro es demasiado complejo como para que alguien pueda decir que sabe perfectamente cómo funciona. James Watson, de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, señaló: «El cerebro humano es el sistema más complejo que hemos descubierto en el universo». Hasta hace poco, el cerebro vivo ha sido muy difícil de estudiar. Actualmente podemos investigar más al respecto gracias a que disponemos de nuevas pruebas no invasivas y sofisticados ordenadores. Después de leer la primera parte de El genio interior, verás que la teoría es lógica, y te servirá como mapa-guía para utilizar tu mente subconsciente, a fin de relacionarte con tu genio personal.

En la primera lección se incluyen ejemplos demostrativos del poder que tiene nuestra mente subconsciente, y se describen sus cuatro estados y el papel que desempeña cada uno.

En la segunda lección se exponen, en términos profanos, las diferencias entre la mente consciente y la mente subconsciente.

El rol de la mente subconsciente como bioordenador orientado a la consecución de objetivos es el tema de la lección tercera. Para poder usar eficientemente tu ordenador es esencial saber cómo funciona.

En la lección cuarta se revelan unas cuantas leyes sutiles, pero fundamentales, de la mente subconsciente.

En la quinta lección se expone la importancia de la comunicación entre la mente consciente y la mente subconsciente, y se describen cinco métodos. Es necesario encontrar el modo de que trabajen unidas y en armonía. Y cuando se consigue, es posible incluso descifrar sueños, reconocer intuiciones, determinar las causas de una enfermedad, etc.

En las lecciones sexta, séptima y octava se presentan diez métodos sencillos para usar la mente subconsciente de manera productiva y eficiente, además de una técnica para entrar en un estado de absoluta

felicidad.

En la última lección, que he añadido a modo de corolario, se enseña cómo aplicar lo que has aprendido en las lecciones anteriores para que tus oraciones sean mil veces más poderosas.

Dispones de un genio que te concederá todos tus deseos. Pero para que lo haga no basta con que frotes una lámpara maravillosa o descorches una botella mágica; ese genio es tu mente subconsciente y debes saber cómo funciona y cómo utilizarla. Si no, no podrá ser tu fiel sirviente. Y este es su libro de instrucciones.

El genio interior no es una recopilación de historias para «sentirte bien» ni de tópicos sobre el poder de la fe. Se trata, más bien, de un sencillo manual que explica en lenguaje asequible lo que necesitas saber para utilizar el magnífico poder de tu mente subconsciente.

La gente tiende a subestimar el poder de su mente subconsciente por culpa del ego. El ego, o mente consciente, cree que lo sabe todo y que puede hacer cualquier cosa mejor que la mente subconsciente. Y sí, la mente consciente es más inteligente, pero si hablamos de poder y efectividad, tu genio le da mil vueltas.

Permítete leer El genio interior con una mente (consciente) abierta. No dejes que tu ego te impida aprender a sacar el máximo partido a tu genio.

Lección 1

Tu genio

El poder de tu mente subconsciente es mucho mayor de lo que imaginas. Muchos expertos sostienen que la mayoría de nosotros utilizamos solo un diez por ciento de nuestra mente subconsciente. Sin embargo, después de leer este capítulo, entenderás por qué algunos creen que usamos menos del tres por ciento. Antes de explicaros algunas de las hazañas de las que es capaz la mente subconsciente, debo hacer un par de aclaraciones.

Primero, has de saber a qué llamo mente consciente y mente subconsciente. Tu cerebro funciona en dos planos, y tú tienes acceso a solo uno de ellos, te das cuenta de lo que sucede en ese plano: esa sería la mente consciente. El otro plano, el plano invisible para ti, es la mente subconsciente. Es así de simple; de hecho, todo en estas lecciones es simple.

Otro aspecto que necesita ser aclarado es la diferencia entre «cerebro» y «mente». El cerebro es ese órgano de entre mil trescientos y mil cuatrocientos gramos de peso que está dentro de tu cráneo. La mente trasciende lo físico y por tanto es casi inaprensible. Existe una gran diferencia entre el cerebro y la mente, y hay libros que explican de forma muy detallada esas diferencias. Desde un punto de vista «occidental», el cerebro es la anatomía física y la mente es lo que el cerebro genera a través de su actividad. Desde un punto de vista «oriental», la mente es la fuente de los pensamientos suministrados al cerebro. Sin embargo, para el propósito de este curso, esta diferencia no es importante, de modo que utilizaré ambos términos indistintamente.

Descubrimientos recientes en el nuevo campo de la psiconeuroinmunología revelan que el cerebro no está confinado en el cráneo, sino que en realidad se extiende por todo el organismo.

La mente y el cuerpo ya no pueden considerarse dos entidades distintas. La mente puede controlar, directa o indirectamente, el cuerpo y viceversa. Esta nueva disciplina es apasionante pero, como decía, para nuestro propósito, puedes pensar en el cerebro simplemente como ese órgano arrugado que está dentro de tu cabeza.

Hace tan solo unas décadas la medicina oficial afirmaba que era

imposible controlar nuestras funciones involuntarias, tales como el latido del corazón, la temperatura corporal y la presión sanguínea. En parte estaban en lo cierto. Es imposible controlar las funciones involuntarias directamente. Pero pueden controlarse de forma indirecta comunicando esa intención a la mente subconsciente a través de la mente consciente.

Actualmente existe un método acreditado por la profesión médica para controlar las funciones fisiológicas involuntarias. Es lo que se conoce como biofeedback (o biorretroalimentación). Algunas de sus aplicaciones son regular la presión arterial y la frecuencia cardíaca, reducir el estrés y la ansiedad, y eliminar jaquecas y migrañas. Pero para poder disfrutarlo se necesita una prescripción médica, además de un aparato muy caro y sofisticado (y un técnico cualificado que lo maneje).

El biofeedback no es el único método para influir en tu mente subconsciente. Existen otros más fáciles y gratuitos. El propósito de este libro es explicártelos paso a paso.

Diferente, realmente diferente

La clave para empezar a utilizar tu mente subconsciente es que entiendas lo distinta que es de la mente consciente. Aunque ambas existen en el mismo cuerpo, presentan características diametralmente dispares. Si alguien se comunicara contigo en el lenguaje en que lo hace la mente subconsciente (el lenguaje de los sueños, por ejemplo), pensarías que ese «alguien» está loco. Pero tu mente subconsciente no está loca solo porque tu mente consciente no sepa interpretar tus sueños; simplemente es diferente.

Siguiendo con las analogías, considera lo distintos que son los hombres de las mujeres. Aparte de las diferencias físicas, existen diferencias emocionales y, como resultado, hombres y mujeres interactúan de forma desigual. Un libro muy popular explica estas diferencias. La mayoría de los varones viven orientados hacia la consecución de objetivos y prefieren solucionar los problemas por sí mismos. Las mujeres, sin embargo, se mueven más en el ámbito de las relaciones y los sentimientos y necesitan hablar sobre sus problemas y sobre sus emociones. Estas diferencias son bastante obvias, pero aun así, los hombres y las mujeres interactúan, se relacionan y crean vínculos. En el peor de los casos, si las diferencias resultan insalvables, siempre pueden terminar separándose.

Pero la mente consciente y la mente subconsciente no pueden separarse. Y si no trabajan unidas, los resultados pueden ser muy perniciosos. Estos pueden traducirse en una mala salud, relaciones destructivas o comportamientos inapropiados en forma de, por ejemplo, trastornos alimenticios o ataques de ira.

Tu mente subconsciente contiene el software de tus funciones involuntarias, emociones y hábitos. La mayor parte de tus hábitos y emociones fueron programados durante tu infancia, antes de que estuvieras lo suficientemente capacitado para tomar tus propias decisiones. Muchos fueron programados al azar por tus padres, profesores, compañeros, la televisión y, recientemente, quizás también los videojuegos. Freud dijo: «De niños aprendemos a reaccionar emocionalmente, aprendizaje que se perpetúa en la edad adulta. Pero en la infancia no poseemos las facultades con las que podemos contar de mayores, ya que entonces no sabemos aún qué herramientas vamos a necesitar como adultos para afrontar las cosas. Por tanto, de mayores, a menudo, seguimos reaccionando como niños».

Esos viejos programas, perjudiciales en su mayor parte, todavía influyen en nuestro comportamiento, e incluso lo controlan. Algunos

pueden llegar a ser destructivos. Cuando entiendes cómo funciona la mente subconsciente y a qué leyes obedece, puedes cambiar esos programas de la infancia y convertirte en el amo del genio de la lámpara maravillosa.

El poder de la mente subconsciente

Muy pocos saben aprovechar el asombroso potencial de la mente subconsciente. A continuación detallo algunas de las proezas de las que es capaz. Se incluyen ejemplos de algunas llevadas a cabo por personas con mentes y cuerpos normales. Si esas personas corrientes, con mentes subconscientes corrientes, son capaces de tales hazañas, eso significa que tú y yo también lo somos. Pero para ello debemos recurrir a nuestra mente subconsciente, no a nuestra mente consciente. Esta última no puede ayudarnos a realizarlas, pero es ella la que debe incitar a la subconsciente a que lo haga.

Los logros que aquí expongo se consiguieron sin medicamentos ni plegarias. Todos hemos oído hablar de curaciones milagrosas, remisiones espontáneas del cáncer y otras enfermedades, atribuidas a los rezos o a la visita a un lugar sagrado, como Lourdes. Existen casos documentados. Pero el poder de la oración es otro tema, que se tratará al final de estas lecciones.

Empezaré hablando de los hipnotizadores. Muchos de vosotros habréis tenido la oportunidad de ver actuar a algún hipnotizador. Básicamente lo que hacen es sugestionar a un sujeto sirviéndose de la mente subconsciente de este. Algo muy sencillo, que visto desde nuestra mente consciente parece extraordinario.

Presencié cómo un hipnotizador le hacía creer a un hombre que acababa de llegar de otro planeta. Cuando le pidió que lo describiera, lo hizo con todo lujo de detalles. En estado normal, seguramente hubiera sido incapaz de describir algo tan vívida y espontáneamente delante de todo ese público, pero su mente subconsciente demostró tener una imaginación desbordante.

Los sujetos hipnotizados pueden exhibir una fuerza increíble. Tengo una fotografía que fue publicada hace muchos años en un periódico nacional, donde aparece Johnny Carson suspendido entre dos sillas. Kreskin, un reconocido mentalista (al que no le gusta que lo llamen hipnotizador) grabó en la mente subconsciente de Carson la sugestión de que era extraordinariamente fuerte y que podía mantener su cuerpo rígido. Le hizo poner la cabeza en una silla y los pies en otra. Carson

permaneció rígido incluso cuando alguien se le sentó en el estómago. Si su mente subconsciente no hubiera aceptado la sugestión, no habría conseguido tal hazaña. Por cierto, no intentes hacerlo. Podrías sufrir una distensión muscular.

Una sugestión sembrada en la mente subconsciente de un sujeto puede cambiar su personalidad y hacerle realizar cosas que no haría bajo circunstancias normales. Fui testigo de cómo una mujer corriente se pavoneaba por el escenario actuando como si acabara de ganar el concurso de Miss América, un hombre perseguía a una escoba como si esta fuera una despampanante estrella de cine, y otro se abalanzaba –tuvo que ser retenido– sobre un tipo más grande que él, aun a sabiendas de que era un musculoso luchador profesional, porque había golpeado a un perro imaginario.

Se puede hacer que un sujeto hipnotizado padezca amnesia. En un programa de la televisión pública estadounidense se hipnotizó a una mujer y se le pidió que olvidara el número siete. Después, cuando salió del estado hipnótico, la llevaron a un escenario donde simularon un concurso. El presentador le dijo que ganaría un millón de dólares si contestaba a una sencilla pregunta: «¿Cuánto son cuatro más tres?». Fue incapaz de contestar. Le dieron dos oportunidades más con dos preguntas simples cuya respuesta era el número siete. En ningún caso pudo recordar el número. Entonces le pidieron que contara los dedos de sus manos. Contó uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, ocho, nueve, diez y once. No pudo decir el siete. Se sintió, además, confundida por el hecho de tener once dedos.

Algunos doctores, dentistas, psicólogos... utilizan la hipnosis con fines terapéuticos. Como paliativo para el dolor crónico, como sustituto de sedación o anestesia, en los partos y para la eliminación de fobias. Hace poco leí que incluso se usa la hipnosis en pacientes con quemaduras graves.

En otro programa del mencionado canal televisivo, un hipnotizador, en solo unos minutos, curó a una mujer de su fobia a las serpientes. Sostuvo sin miedo a una boa constrictor y la dejó enroscarse alrededor de sus hombros. El hipnotizador curó también a un espectador que tenía terror a las arañas. El hombre permitió que una tarántula le trepara por los brazos.

El doctor James Esdaile, un cirujano escocés del siglo xix, se ayudaba de la hipnosis en sus operaciones antes de que existiera la anestesia. Su índice de éxitos era diez veces mayor que el de sus colegas. Los pacientes hipnotizados sentían menos dolor y ansiedad, de manera

que su sistema inmunitario se fortalecía y hacía frente a las infecciones. El doctor Esdaile grababa también sugestiones en la mente subconsciente de sus pacientes para acelerar su curación. A mediados del siglo xix, el índice de mortalidad en las intervenciones quirúrgicas era del cincuenta por ciento. En las ciento sesenta y una operaciones en las que se valió de la hipnosis, ese índice fue solo de un cinco por ciento.

Conocí a un chico que se avergonzaba de las gafas tan gruesas que debía usar. Leyó dos libros de la autora Margaret Darst Corbett sobre la teoría del oftalmólogo William H. Bates. El doctor Bates creía que los problemas de visión eran una epidemia en nuestra sociedad, debida al estrés causado por nuestra cultura frenética. Este estrés tensa los músculos de los ojos, ocasionando una distorsión en el globo ocular. La distorsión del globo ocular afecta al enfoque y causa una visión borrosa. El doctor Bates cita ejemplos de culturas aborígenes, libres de estrés, en las cuales no existen los problemas de visión, ni siquiera a edades avanzadas.

Su método consiste en una serie de ejercicios diseñados para relajar los músculos de las cuencas, de modo que los globos oculares vuelvan a su forma original y las gafas dejen de ser necesarias. El hecho de eliminar la necesidad de usar gafas no fue bien recibido por los ópticos y oftalmólogos. El método tampoco fue muy popular debido a que los ejercicios eran tediosos, requerían dedicación y los resultados eran inciertos.

El chico usó la mente subconsciente (el método se incluye en la lección octava) para relajar los músculos de los ojos. En unas pocas semanas podía leer sin gafas.

Algunas mujeres experimentan lo que se denomina embarazo psicológico (pseudociesis) y su mente subconsciente hace que se manifiesten algunos de los síntomas asociados a la gestación:

- Cese de la menstruación.
- Aumento de los pechos.
- Antojos.
- Abultamiento progresivo del abdomen.
- Dolores de parto.

Algunos ejemplos impresionantes del poder de la mente subconsciente en pacientes con trastorno de identidad disociativo han sido documentados en importantes revistas médicas. El trastorno de

identidad disociativo (o trastorno de personalidad múltiple) sobreviene cuando, a consecuencia de un grave trauma psicológico, el paciente alterna distintas personalidades. Se han descrito casos en los que:

- Una personalidad tiene asma mientras que otra personalidad no. Por cierto, en algunos de estos casos (como el que documentó Carl Jung) el médico descubrió que la enfermedad era causada por una experiencia traumática relacionada con la respiración. Es decir, que la mente subconsciente es capaz de ocasionar el asma. De modo que también podríamos suponer que es capaz de eliminarlo.
- Una personalidad tiene un alto coeficiente intelectual, mientras que otra lo tiene bajo. Esto no es muy sorprendente, puesto que es fácil para la mente subconsciente hacer que uno actúe como un estúpido.
- Una personalidad está ebria, pero cuando el paciente cambia de personalidad, está sobrio. Esto es impresionante porque, al parecer, la mente subconsciente debe alterar la química del cerebro.
- Una personalidad es diestra, mientras que otra es zurda.
- Una personalidad tiene un color de ojos distinto del de otra personalidad. Conocí a un hombre que era capaz de cambiar el color de sus ojos del marrón al azul. Le costaba unas cuantas semanas poder hacerlo. Pero alguien con una personalidad múltiple lo hace en minutos.
- Una personalidad tiene cicatrices, quistes o tumores, mientras que la otra no. Esto es factible, puesto que se han registrado casos de hipnotizadores que son capaces de hacer que a una persona le salgan ampollas, para luego hacerlas desaparecer igual de rápido. El hipnotizador toca al sujeto con un objeto, como por ejemplo un lápiz, indicándole que se trata de un hierro candente, e inmediatamente empiezan a formársele ampollas. Después le dice que su piel es normal, y las ampollas desaparecen.
- Al cambiar de personalidad el paciente sana de inmediato. Un paciente con trastorno de personalidad múltiple que era alérgico al veneno de avispa recibió una picadura cerca del ojo. Esa área se le hinchó tanto que tuvo que ser llevado de urgencias al hospital. De camino al hospital, cambió de personalidad y la hinchazón desapareció.

El siguiente experimento muestra el efecto que nuestras actitudes y

creencias tienen sobre nuestro cuerpo y nuestra salud. En 1985, una profesora de Harvard, Ellen Langer, llevó a cabo un experimento que demostraba que las personas pueden rejuvenecer. La profesora seleccionó a cien personas de más de setenta años de la zona de Boston. Las mandó de vacaciones durante diez días a un complejo que hizo decorar al estilo de los años cincuenta, una década en la que los sujetos eran mucho más jóvenes. Les puso música de aquella época, les mostró revistas y periódicos de esos tiempos y los hizo vestir como lo hacían por entonces. También les indicó que debían «actuar» como si hubieran vuelto a aquellos años.

Les efectuaron pruebas físicas y psicológicas a todos antes y después de los diez días. Los resultados en cada categoría mostraban que habían rejuvenecido. ¿Qué había cambiado? ¿Qué restó años a su aparente edad? La única causa fue un cambio en su forma de pensar. Su mente subconsciente aceptó la idea de ser más joven.

Tu mente consciente establece tus límites. Cuando te deshaces de esos límites y dejas que tu mente subconsciente se haga cargo, puedes hacer cosas que creías imposibles. Hace cinco décadas, unos expertos explicaron en una serie de artículos por qué era imposible para el cuerpo humano correr la distancia de una milla (algo más de un kilómetro y medio) en menos de cuatro minutos. Todo el mundo, excepto Roger Banister, creyó que era imposible hacerlo en menos tiempo. Cuando Banister rompió la barrera de los cuatro minutos en 1954, otros corredores duplicaron la hazaña en pocos meses. ¿Qué

había cambiado en esos otros corredores? No habían mejorado sus condiciones por arte de magia, ni habían modificado su forma de correr. ¡Habían cambiado su creencia! Ahora sabían que era posible hacerlo en menos de cuatro minutos y que si Roger podía, ellos también.

Vasily Alexeev, un levantador de pesas ruso de primer nivel, no podía llegar a levantar doscientos veintisiete kilogramos de peso, aunque habitualmente levantaba doscientos veinticinco. En 1974, su entrenador le gastó una broma para hacer una comprobación. Puso doscientos veintisiete kilos en la barra y le dijo a Vasily que había doscientos veinticinco. Convencido, la levantó como de costumbre. Cuando el entrenador le dijo el peso que realmente había levantado, su creencia cambió y fue capaz de volver a hacerlo en competición.

Que un atleta entrenado consiga levantar doscientos veintisiete kilos no impresiona tanto como que una madre presa de un ataque de pánico alce un coche que ha caído encima de su hijo. ¿Cómo puede hacerlo? Muy sencillo: porque en estado de pánico su mente consciente se deja de lado y no puede decirle que es imposible. Tiene un subidón de adrenalina y simplemente lo hace. Había oído contar este tipo de relatos a terceros, y en el periódico Phoenix Gazette publicaron una historia similar. Describían un incidente en el que un mecánico levantó un coche que había ido a parar encima de dos amigos suyos después de que se soltara del gancho del remolque. También los ayudó a salir de debajo del coche mientras lo sostenía encima de las rodillas.

Estos son solo algunos ejemplos demostrativos del poder de la mente subconsciente, de tu mente subconsciente.

Advertencias

Si sigues las reglas y métodos expuestos en estas páginas, obtendrás resultados. Conseguirás tus metas más rápida y eficazmente de lo que hubieras imaginado. Es muy posible que no atribuyas tus éxitos a estas lecciones. Una de las razones es porque no ocurre nada extraordinario durante ni después de la programación de tu mente subconsciente. Ningún coro de ángeles ni una banda de trompetistas te anuncia que tus afirmaciones están funcionando, ni que has alcanzado tus objetivos. Simplemente ocurre: de forma natural y sin ningún esfuerzo.

Si buscas señales, cuestionas tu progreso o interfieres de algún modo

de forma consciente, puedes bloquear o arruinar el proceso. Debes dejar atrás tu ética puritana del trabajo duro, puesto que si trabajas duro, es decir, conscientemente, tu esfuerzo actuará en tu contra. Tu mente subconsciente, tu genio, trabaja al margen de tu conciencia y no necesita afanarse. Cuanto más te relajes y dejes que todo fluya, más éxito tendrás. Esto cobrará sentido cuando hayas leído las tres primeras lecciones. De modo que lee, relájate y ¡disfruta del éxito!

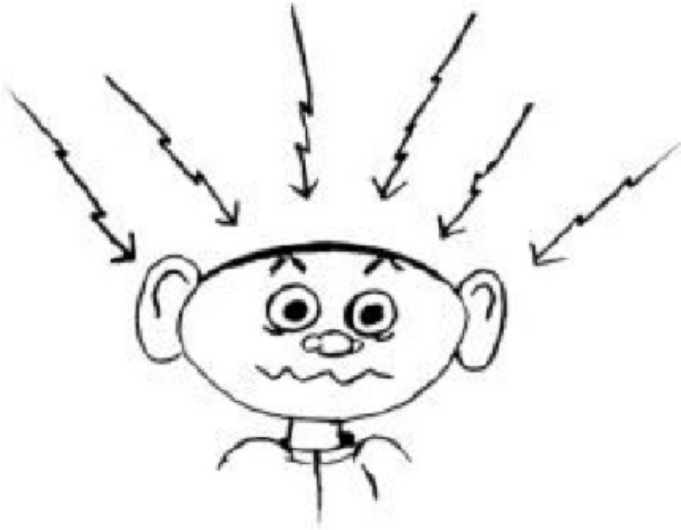
Estados de la mente

Para poder usar tu mente subconsciente de forma efectiva debes permanecer en un estado alterado de conciencia. Un estado natural, pero que es diferente del estado habitual de vigilia. El primer trabajo documentado que demuestra esto es, según tengo entendido, el que desarrollaron Elmer y Alyce Green en la Fundación Menninger entre 1964 y 1973. Este matrimonio analizó a individuos que habían logrado lo que parecían en ese momento hazañas sobrehumanas. Estudiaron, entre otros, a faquires mientras eran enterrados vivos durante seis días, o tumbados sobre camas de clavos, o mientras modificaban su ritmo cardíaco o su temperatura corporal. Estudiaron a Jack Schwarz, de Oregón, mientras se atravesaba los brazos con varillas metálicas sin esterilizar. Schwarz controlaba su sangrado, nunca tuvo ninguna infección y sus heridas sanaban rápidamente sin dejar ninguna marca. Los Green examinaron su temperatura, resistencia de la piel, presión sanguínea, pulso y ondas cerebrales.

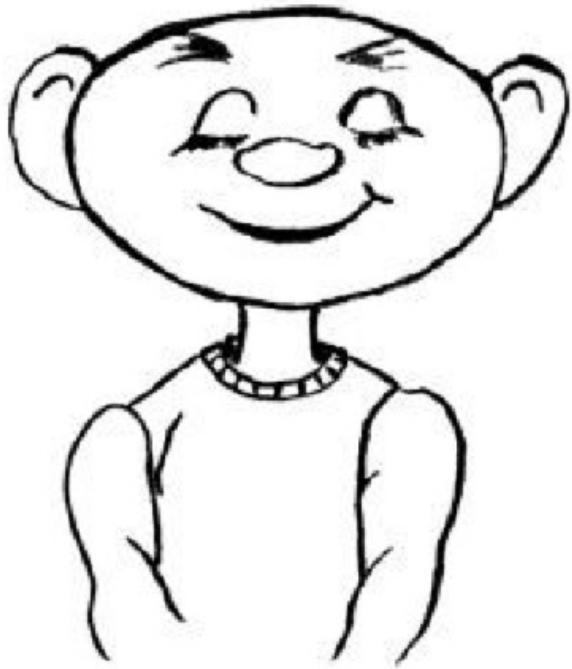
Se daba una circunstancia común en todos estos casos extraordinarios: los individuos se encontraban en un estado alterado de conciencia.

Existen cuatro estados de la mente –beta, alfa, theta y delta–, los cuales se distinguen por un cambio en las ondas cerebrales que puede medirse mediante un electroencefalograma.

El estado beta es nuestro estado normal de vigilia, y se caracteriza por tener una frecuencia de ondas de entre 14 y 100 Hz (ciclos por segundo o cps). La frecuencia no es solamente más elevada que en los otros estados, sino también más errática. Esto es porque nuestra mente despierta está activa. Estamos pendientes de muchas cosas que suceden a nuestro alrededor. Este estado de alerta es necesario para vivir el día a día y para nuestra supervivencia. Nuestra atención fluctúa constantemente.



El estado alfa se caracteriza por una frecuencia de ondas de 8 a 13 Hz. Entramos en este estado varias veces al día, pero de forma fugaz. A veces nos quedamos suspendidos en él. Llamamos a esto soñar despierto. Quizás en un momento dado estabas aburrido, por ejemplo, haciendo cola en un establecimiento. Tenías la vista clavada en un punto, pero no estabas concentrado en lo que mirabas. Tu mente se hallaba en algún otro lugar. Te encontrabas en el estado alfa. Al estado alfa se le conoce como estado «meditativo»; un estado de relajación y concentración. En él, pierdes la noción del tiempo. Puedes haber permanecido mirando la pared durante cinco minutos, pero crees, erróneamente, que estuviste mirándola solo durante unos segundos.



El estado theta (de 4 a 7 Hz) es similar al estado alfa pero un poco más profundo, y se caracteriza por las percepciones intuitivas repentinas. Esas percepciones o pensamientos son colectivos. Un clásico ejemplo del pensamiento colectivo se establece comparando el modo en que Beethoven y Mozart compusieron su música. Beethoven componía linealmente, nota a nota, a menudo yendo hacia delante y hacia atrás para cambiarlas. Mozart dijo en una ocasión que una composición le llegaba de golpe y completa. Todo lo que tenía que hacer era escribirla en un papel. Este es el paradigma del pensamiento global.

Por último tenemos el estado delta (3 Hz o menos). Es el estado de reposo total durante el cual no hay conciencia, se detiene casi por completo la actividad cerebral y ni siquiera aparecen sueños –los sueños se suceden en los estados alfa y theta.

LOS CUATRO ESTADOS DE LA MENTE

Estado

Frecuencia de onda cerebral (ciclos/segundo)

Descripción

Comentarios

BETA

14 a 100

Despierto

Muy activo. Pendiente de muchas cosas

ALFA

8 a 13

Meditativo

Atención focalizada. Diferente noción del tiempo

THETA

4 a 7

Inspirativo

Inspiración súbita. Pensamiento colectivo

DELTA

3 o menos

Dormido

Sin conciencia

Volviendo a los sujetos estudiados por los Green que llevaban a cabo hazañas extraordinarias, lo único que tenían en común cuando controlaban sus funciones corporales involuntarias era que se encontraban en el estado alfa o theta. Estos estados son, pues, la puerta de entrada a la mente subconsciente. Mientras permanezcas en el estado alfa o theta, tu mente subconsciente aceptará sugestiones y órdenes con facilidad. Pero si te encuentras en estado beta, las sugestiones y órdenes que le des a tu mente subconsciente serán

inefectivas, puesto que entonces domina la mente consciente.

Condicionamiento alfa

Para usar tu mente subconsciente de modo efectivo, debes aprender a entrar en el estado alfa a voluntad y mantenerte ahí. Entrar en el estado alfa es fácil. Lo haces diariamente de forma natural, aunque a veces solo durante unos segundos. Hay que practicar un poco para entrar voluntariamente en estado alfa o theta y quedarte ahí. Después de cada lección, encontrarás ejercicios para acceder a dichos estados. El estado theta es probablemente el más efectivo, pero a partir de ahora, me referiré solo al alfa.

Periodos hipnopómpicos y periodos hipnagógicos

Estos son solo algunos de los nombres estrambóticos con los que se denomina al corto periodo de tiempo que atraviesas cuando te despiertas por la mañana y cuando te duermes por la noche, cuando pasas de estado delta a beta y de beta a delta, respectivamente. Y en esos recorridos atraviesas los estados alfa y theta. De modo que tienes dos oportunidades cada día de programar tu mente subconsciente mientras te encuentras en el estado alfa. Esa es la razón por la que nunca debes irte a dormir con tus preocupaciones. La preocupación es una afirmación poderosa, y estarías implantando esa afirmación negativa tan poderosa directamente en tu mente subconsciente.

EJERCICIO

El despertador mental

El «despertador mental» es un ejercicio que puedes practicar esta misma noche. Cuando estés en la cama y sientas que te estás quedando adormilado, justo antes de que pierdas el control de tus pensamientos, dite a ti mismo: «Me despierto completamente a las, digamos, seis menos cinco de la madrugada del sábado veinticinco de septiembre» o la fecha que sea mañana. Que sea unos cinco minutos antes de que tu despertador físico suene. De este modo no estarás nervioso por si te duermes. Usa, además, la visualización. Imagina que tu despertador está sonando a la hora seleccionada. Exagera. Imagínate que tu despertador alarga el brazo y te sacude para que te despiertes. Algunas personas no usan despertador físico porque su despertador mental es infalible.

EJERCICIO

Adoptando la actitud correcta

Antes de que continuemos, debes adoptar la actitud correcta. Existe una barrera psicológica que has de superar. La barrera es: «No se obtiene algo a cambio de nada». El precio de este libro es insignificante comparado con su valor real. Si su contenido fuera presentado en forma de curso por un gurú de renombre, costaría más de quinientos dólares. Yo he gastado miles de dólares en libros y cursos, y me he pasado muchísimas horas leyendo para obtener la información recopilada en este texto. Así que debes convencer a tu mente subconsciente de que aunque no te haya costado mucho, es extremadamente valioso. Para adoptar la actitud correcta, puedes hacer dos cosas: pagarme quinientos dólares (admito un cheque; confío en ti) o realizar el siguiente ejercicio. Tú eliges.

Todavía no he tratado el tema de las actitudes mentales clave. Cuando haya tenido la oportunidad de hablar de ellas, verás la importancia de este ejercicio. Dichas actitudes son esenciales para obtener el máximo beneficio de estas lecciones. Las actitudes clave son DESEO, CERTEZA y CONFIANZA. Cuando pagas quinientos dólares por un seminario que imparte un reconocido especialista en motivación, entras en el aula con un fuerte DESEO de «conseguirlo», lo que sea. TIENES LA CERTEZA de que lo lograrás, o no hubieras pagado los quinientos dólares. Y por último, tienes absoluta CONFIANZA en él, o tampoco hubieras pagado los quinientos dólares por escucharlo.

Ahora vas a hacer un poquito de teatro. Primero, déjame asegurarte que eres un buen actor. Algunos psicólogos aseguran que en realidad siempre estás actuando, haciendo el papel que otros esperan que hagas. Es hora de actuar. Sujétate el antebrazo izquierdo con la mano derecha y sostenlo. Simula que tu mano derecha está pegada a tu brazo izquierdo. Intentas desengancharte, pero por mucha fuerza que hagas no puedes despegar la mano del brazo. Cuanto más lo intentas, más pegados están. Sigues tratando de separar la mano derecha del brazo izquierdo, ¡pero no puedes! De acuerdo, ya es suficiente. Ahora haz que la mano derecha vuelva a la normalidad y sepárala del brazo izquierdo. ¿Ves? Puedes actuar.

Ahora estás preparado para interpretar un papel más importante. Primero ponte cómodo y relájate. Siéntate en una silla confortable y coloca los pies totalmente planos sobre el suelo. Visualiza una escena agradable. Por ejemplo, imagínate que fuiste a Hawái en unas vacaciones de ensueño. Recuerda cómo fue. Imagínate en la playa. Piensa que estás ahí ahora. Siente la brisa por todo tu cuerpo. Nota el calor del sol en tu piel. Escucha cómo susurra el viento entre las

palmeras. Relájate como si no hubiera nada en el mundo que te preocupara. Deja que tu mente fluya con absoluta libertad. Siente el placer de estar en tu lugar favorito.

Haz que alguien te lea el siguiente texto en un tono de voz suave y relajante. O, mejor, grábalo y escucha la grabación. Si no puedes hacer lo uno ni lo otro, o simplemente no deseas perder tiempo en grabarlo, no importa. Intenta estar lo más relajado posible y léete el texto tú mismo. Mientras lo lees, visualiza la siguiente escena lo más vívidamente que puedas. Mírala, siéntela y escúchala.

Antes de empezar, imagínate que un experto, un experto en quien confías, te ha hipnotizado. Tú sabes qué aspecto tiene y cómo actúa un hipnotizado. Está totalmente relajado y si tiene los ojos abiertos, su vista parece perdida. Si alguien puede leértelo, cierra los ojos y relájate por completo. Tu cabeza está probablemente ladeada descansando sobre el hombro, y los brazos cuelgan lánguidamente a los lados. Si vas a leerlo tú mismo, actúa como si alguien te hubiera hipnotizado y te hubiera pedido que abrieras los ojos y leyeras el siguiente texto bajo un estado de hipnosis profunda. De acuerdo, pues adelante.

Imagínate que estás en un escenario. Eres un actor que está ensayando para una obra importante. En el auditorio no hay nadie más que yo, autor y director de la obra. Y te estoy dando indicaciones. Ahora, en la primera escena debes proyectar la emoción de un fuerte DESEO. Piensa en alguna ocasión en la que DESEASTE algo fervientemente..., un momento en el que experimentaste una fuerte motivación para conseguir algo. Tal vez ganar en un juego u obtener una buena nota en un examen. Obsérvate a ti mismo. Recuerda cómo fruncías el ceño y levantabas la mandíbula con determinación. Fíjate en cómo actuabas. Revive la emoción que sentías. Escucha lo que ocurría en ese momento. Empápate de esa atmósfera.

A continuación evoca la imagen de este libro. Observa cómo lees estas lecciones y las aprendes. Superpón esta imagen a la imagen de cuando sentías ese fuerte DESEO. Deja que las sensaciones se fundan durante un minuto...

Ahora es el momento de ensayar la siguiente escena de la obra. En esta escena, debes recrear un estado de gran ILUSIÓN. Es fácil. Recuerda, por ejemplo, una Nochebuena o una víspera del día de Reyes, cuando eras pequeño. Visualiza todos los regalos debajo del árbol de Navidad. Los paquetes con envoltorios de colores brillantes y lazos. Recuerda las ganas que tenías de abrir esos regalos... Acuérdate

de que no podías esperar. Estabas muy nervioso y la emoción era tan intensa que no podías dormir. Mira, siente y escucha la atmósfera de esa noche. Deja que esas sensaciones se fundan durante un minuto...

Después superpón esa imagen mental del momento en que sentías esa ILUSIÓN inmensa a la imagen de ti mismo leyendo y aprendiendo estas lecciones, y esta a la imagen de la Nochebuena mientras experimentas las mismas sensaciones y emociones.

Ahora nos toca ensayar la última escena. En esta escena debes mostrar una CONFIANZA absoluta, de modo que empieza a demostrar tu CONFIANZA en el director y autor de tu obra. Mira hacia el lugar del auditorio donde me encuentro y siente que confías en mi habilidad para dirigirte...

Una vez más, superpón en esta imagen la de ti mismo leyendo y estudiando estas lecciones.

Permite que este sentimiento de CONFIANZA se afiance.

Ahora ha llegado el momento de despertarte del estado hipnótico. Percibe mi imagen, soy el director de la obra y te digo: «Estarás totalmente despierto cuando termine de contar hasta tres. Contaré hasta tres y te despertarás. Uno, te estás despertando...; dos, te sientes renovado y relajado...; tres, ¡estás totalmente despierto!».

¿Crees que ha sido demasiado fácil para que tenga algún valor? Te lo diré otra vez: «Si no es fácil y no lo consigues sin esfuerzo, ¡no lo estás haciendo bien!». Así que relájate y disfruta: los métodos que aprenderás en este libro son fáciles; si te esfuerzas, fracasarás.

¿Crees que fuiste hipnotizado? Probablemente no. Pero no estés demasiado seguro. Si no hubieras estado hipnotizado, no habrías actuado. Algunos expertos creen que la hipnosis no es más que actuación.

Para demostrarlo, en un programa de la televisión pública estadounidense, un profesor pidió a un voluntario que actuara como si estuviera hipnotizado. El profesor no hizo nada más. No hubo inducción. No le hizo mirar a la llama de una vela ni a un péndulo oscilante. El voluntario adoptó la postura típica de un hipnotizado. Parecía estar totalmente relajado. La cabeza apoyada en el hombro. Los ojos cerrados. Los brazos y manos colgando a cada lado del cuerpo. El profesor le dijo entonces: «Aquí tienes una manzana deliciosa. Puedes comértela mientras hablo con el invitado». Lo que el profesor le dio al voluntario no era una manzana sino una cebolla. Sin

embargo, se comió la cebolla creyendo que era una manzana deliciosa. Ese voluntario no fue hipnotizado mediante ninguna rutina estándar. ¡Simplemente estaba actuando como si estuviera hipnotizado!

De modo que, si realmente imaginaste que actuabas en aquellas escenas, estabas hipnotizado y, lo que es más importante, te encontrabas en estado alfa.

Un famoso hipnotizador explica en su página web que si cierras los ojos e imaginas que caminas por tu casa, abriendo cada puerta a tu paso..., mientras lo imaginas, estás hipnotizado. La hipnosis puede ser así de simple.

Lección 2

Diferencias entre la mente consciente y la mente subconsciente

Entender cómo funciona la mente subconsciente es esencial para poder usarla con eficacia. Para empezar debes conocer las diferencias entre la mente consciente, con la que estás familiarizado, y la mente subconsciente, con la que no lo estás. A continuación las explico en términos sencillos.

El cerebro

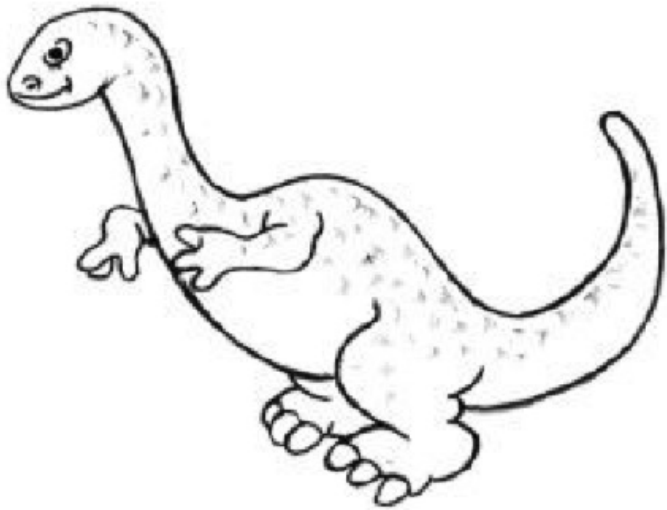
Muchos ya conocéis la teoría de los hemisferios cerebrales. En resumen, el lado izquierdo del cerebro (para la mayor parte de la gente) está relacionado con la capacidad lingüística, piensa linealmente y es lógico, mientras que el derecho es intuitivo y percibe de forma global sintetizando la información que le llega.

Algunos expertos creen que esta teoría es muy simplista. La mayor parte de las conclusiones se obtuvieron, al menos inicialmente, de la investigación con pacientes epilépticos a los que habían desconectado de forma quirúrgica la parte izquierda de la parte derecha del cerebro, por razones médicas. En realidad, existe una comunicación entre ambos lados y, en casos especiales, un lado puede adquirir las capacidades del otro. Pero no usaremos este modelo en este curso.

Consideraremos el modelo del «cerebro triuno» (o triúnico) desarrollado por el doctor Paul MacLean, director del laboratorio de la evolución del cerebro y su comportamiento del Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos. El modelo triuno divide el cerebro en tres partes según su etapa de evolución: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y el neocórtex. Cada etapa representa un tipo de mentalidad diferente orientada a las necesidades de cada época. Cada parte es como un ordenador independiente con su propia inteligencia especial, subjetividad, sentido del tiempo y espacio, y memoria. Para nuestro propósito, nos conviene agrupar las dos primeras partes, las más antiguas con diferencia (el cerebro reptiliano y el sistema límbico), y llamarlas «mente subconsciente».

Cerebro reptiliano

A la primera capa del cerebro se la denomina «cerebro reptiliano» o «tronco cerebral». Dejó de evolucionar hace doscientos cincuenta millones de años. Por tanto, el cerebro reptiliano del hombre es básicamente igual al que tienen todos los reptiles. Es involuntario, impulsivo y compulsivo; contiene respuestas programadas que son rígidas. Esta parte del cerebro es paranoica respecto a la autopreservación. La paranoia es útil para mantenerse a salvo de los enemigos y, actualmente, para tener cuidado con los coches antes de cruzar la calle. Esta parte del cerebro no aprende de las experiencias. Simplemente tiende a repetir su comportamiento programado una y otra vez.

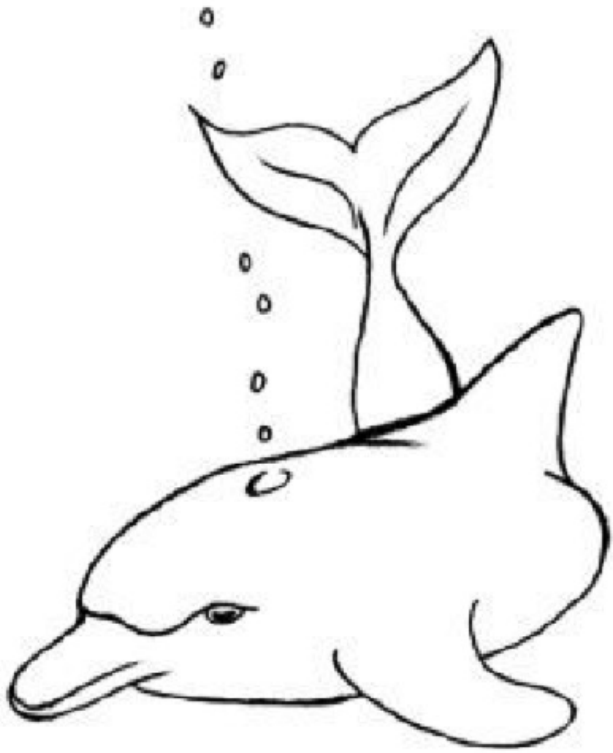


El cerebro reptiliano evolucionó para la supervivencia. Controla las funciones básicas necesarias para la vida, tales como el ritmo cardíaco, la respiración, la lucha, la huida, la alimentación y la reproducción. No experimenta sentimientos.

Sistema límbico

El sistema límbico se desarrolló hace unos cincuenta millones de años. Es esencialmente el cerebro propio de los mamíferos. En esta parte del cerebro se localizan los sentimientos y las emociones. Es juguetón y fuente del instinto maternal. Los mamíferos cuidan de sus crías; los reptiles normalmente no lo hacen. Proporciona información en forma de sentimientos y obtiene su sistema de valores a través de las

experiencias, es decir, de las experiencias con impacto emocional. Dos de las características más importantes de la mente subconsciente.



Neocórtex

El tercer estadio de desarrollo es el «neocórtex». Es la parte consciente de la mente. Según Carl Gustav Jung, el célebre psiquiatra y ensayista, tiene una edad aproximada de cuarenta mil años y todavía se está desarrollando. Algunos investigadores contemporáneos creen que es más antiguo. La mente consciente no empieza a desarrollarse hasta aproximadamente los tres años de edad y no alcanza su máximo desarrollo hasta los veinte, más o menos. Estas edades varían según los individuos.

Este desarrollo tardío es una de las razones por las que tenemos tantos programas negativos y perjudiciales en nuestra mente subconsciente. Mientras nuestra parte emocional se iba desarrollando durante los primeros años de nuestra vida, aún no teníamos una mente consciente y racional que filtrara los programas negativos y seleccionara los positivos que necesitamos para nuestra vida adulta. Para empeorar todavía más las cosas, aún ahora no somos conscientes de esos programas, porque como se desarrollaron a tan temprana edad, no tenemos una memoria consciente de ellos.

A diferencia de la mente subconsciente, la cual desarrolla su sistema de valores a través de las emociones, la mente consciente desarrolla su sistema de valores a través de una interpretación racional de las

experiencias. Como consecuencia de estas diferencias tan importantes, «los tres cerebros están constantemente disociados y en conflicto». [1]

Ken Keyes, escritor y profesor, afirmó:

Aunque nuestro neocórtex tiene una capacidad de procesamiento mayor que la de cualquier ordenador que se haya construido jamás, lamentablemente no está conectado con el antiguo cerebro para monitorizar la retroalimentación y controlar los circuitos, algo que sería necesario para un funcionamiento óptimo. Por lo tanto, el cerebro nuevo, la mente consciente, analiza los problemas y propone soluciones racionales, a menudo sin tener ni idea de lo que está ocurriendo en el cerebro antiguo, la mente subconsciente, gobernada por sentimientos irracionales [...] Ese es el quid de la cuestión. La escasa comunicación entre el cerebro viejo y el nuevo nos ocasiona problemas en nuestra vida diaria. El cerebro viejo puede, por ejemplo, ignorar el sistema de control del cerebro pensante y mostrar emociones intensas que han sido reprimidas en el inconsciente durante décadas... a menudo creando una montaña de un grano de arena. El cerebro nuevo, operando en tiempo presente, se da cuenta de que uno es fuerte y competente, y que tiene autoestima, pero el inconsciente, en cambio, continúa desencadenando respuestas inefectivas e inapropiadas a los desafíos que presenta la vida, basándose en los programas negativos de la infancia. [2]

Tamaño

Se estima que la mente subconsciente ocupa un noventa y dos por ciento del total del cerebro, mientras que la mente consciente comprende el ocho por ciento restante. Por tanto, la mente consciente es diminuta en comparación con la subconsciente.

Visión

La mente consciente ve a través de los ojos. Percibe las experiencias externas. Es tu mente consciente la que ve esta página impresa.

La mente subconsciente, en cambio, no tiene contacto con el mundo exterior. Es ciega. No ve más de lo que ve un ordenador. En consecuencia, no distingue la diferencia entre lo real y lo imaginado. Este último enunciado es importante y lo repetiré una y otra vez. No es una conjetura; los psicólogos lo han verificado en experimentos de laboratorio.

La mente subconsciente confía en la información sensorial. De modo que responde a la realidad y a la imaginación de la misma forma. Por ejemplo, cuando sueñas con un monstruo, tu cuerpo responde del mismo modo en que lo haría si el monstruo fuera real. El mecanismo de «lucha o huida» se activa e inyecta adrenalina en tu flujo sanguíneo. Tu cuerpo responde con sudor, incrementando el ritmo cardíaco, etc., aunque no haya ningún monstruo ni ninguna amenaza real.

Comunicación

La mayor parte de los pensamientos, en la mente consciente, se comunican mediante una voz interna o externa. La mayoría, aunque no todos, usan una voz, y la voz utiliza palabras, mediante las cuales la mente consciente se comunica predominantemente. Por eso es tan importante manejar un amplio vocabulario. Las palabras son las herramientas del pensamiento.

El vocabulario de la mente subconsciente es limitado y no suele articularse con palabras. La mayoría de la gente no sueña con palabras. La mente subconsciente se comunica mayoritariamente con imágenes y sensaciones. Por ejemplo, tú (tu mente consciente) puedes decir: «Tengo miedo, pero no sé por qué», mientras que tu mente subconsciente crea un sueño en el que un monstruo te persigue.

Funciones

La mente consciente controla las funciones voluntarias. Por ejemplo, puedo mover un brazo hacia arriba o hacia abajo. Puedo caminar por aquí o hacia allí. Se trata de acciones conscientes.

El problema es que la mente consciente no puede hacer dos cosas de forma simultánea. Hay quien afirma que puede leer y ver la televisión al mismo tiempo. Pero si realmente te fijas en lo que estás haciendo en un instante concreto, verás que estás leyendo o viendo la televisión. Para realizar ambas tareas necesitas pasar rápidamente de una cosa a otra.

Acuérdate de la primera vez que intentaste darte golpecitos encima de la cabeza con una mano y, al mismo tiempo, frotarte la barriga de forma circular con la palma de la otra mano. Al principio no podías hacerlo; hasta que de la otra mano. Al principio no podías hacerlo; hasta que rápidamente delegabas una de las funciones en tu mente subconsciente. Luego era fácil. Pero cuando te mandaban revertir las

funciones, es decir, frotarte la cabeza y darte golpecitos en la barriga, volvía a ser difícil. Puede que solamente tardaras unos segundos en delegar de nuevo una de las funciones a tu mente subconsciente, y entonces, hacer ambas cosas al mismo tiempo volvía a ser fácil.

Un artículo publicado recientemente en el New York Times presentaba un estudio científico que señalaba que no se puede, conscientemente, conducir y hablar por teléfono móvil al mismo tiempo. En otras palabras, de forma consciente, estás haciendo una cosa o la otra, pero no las dos simultáneamente. Los científicos demostraron, mediante resonancia magnética de la actividad cerebral, que el cerebro tiene un espacio limitado para las tareas que requieren atención. Uno de ellos comentaba que, cuando realmente quieres escuchar a alguien por teléfono, cierras los ojos.

Otro artículo en un periódico denunció el caso de una madre que estaba tan abstraída en una conversación por su teléfono móvil que se bajó del autobús sin su bebé de cuatro meses.

Un sencillo experimento te demostrará que tu mente consciente solo puede hacer una cosa a la vez. Toma un objeto ligero, como por ejemplo un lápiz. Decide dejarlo caer. ¡Fácil! Para dejar caer el lápiz has tenido que tomar la decisión consciente de cuándo dejarlo caer. Ahora sostén el lápiz y continúa diciéndote a ti mismo: «Puedo dejarlo caer; puedo dejarlo caer...», y así una y otra vez. Si te concentras verdaderamente en este pensamiento, el pensamiento de que puedes dejar caer el lápiz, eres incapaz de tomar la decisión de cuándo dejarlo caer. Si no puedes tomar la decisión de cuándo dejarlo caer, no puedes dejarlo caer. Es imposible que pienses continuamente: «Puedo dejar caer el lápiz», y al mismo tiempo pensar de forma consciente: «Ahora dejo caer el lápiz» (durante una milésima de segundo has tenido que cambiar de pensamiento).

Recuerda cuando aprendiste a conducir. Muchos aprendimos en un coche con cambio de marchas manual. La primera práctica fue algo así: pusiste la llave en el contacto y arrancaste. El coche dio una sacudida y el motor se paró porque te olvidaste de quitar la marcha. Arrancaste otra vez y el coche se caló porque no le diste suficiente gas. Todavía estabas pensando en la llave. Arrancaste otra vez el coche y le diste gas. Pusiste la marcha, pero oíste un estruendo. Habías olvidado pisar el embrague. Entonces pisaste el pedal del embrague y metiste la primera marcha. Quitaste el pie del embrague y el motor se paró. No pensaste en darle más gas. Finalmente, el coche empezó a moverse y tu padre gritó: «¡Cuidado!». Ups, no estabas pendiente del volante; estabas pensando en el cambio de marchas.

Aprender a conducir es un buen ejemplo de lo difícil que es para la mente consciente hacer varias cosas al mismo tiempo. Sin embargo, cuando empezaste a delegar una función tras otra en la mente subconsciente, conducir se convirtió en algo fácil; ya no requería de ningún esfuerzo consciente.

Jugar al golf es otro ejemplo. Cuando estás aprendiendo, hay demasiados detalles en los que pensar mientras haces el movimiento de péndulo con el palo antes de darle a la bola. El movimiento de péndulo de un principiante es torpe y brusco. Cuando transfieres cada paso a tu mente subconsciente, ya no tienes que pensar más en ese movimiento. De hecho, pensar en él (una actividad consciente) interfiere en su buena ejecución.

La mente subconsciente, en cambio, puede llevar a cabo trillones de funciones al mismo tiempo: respirar, transpirar cuando hace calor, digerir los alimentos, luchar contra cuerpos extraños, liberar insulina, etc. Se tratará este tema otra vez en el capítulo siguiente, cuando se compare el funcionamiento de la mente subconsciente con el modo de operar de un ordenador.

Tu mente subconsciente se comunica constantemente con todas las células de tu cuerpo, y las células, a su vez, se comunican con tu mente subconsciente. Para aprender más sobre este tema fascinante puedes leer el libro Moléculas de emoción, de Candace Pert, una pionera en el nuevo campo médico de la psiconeuroinmunología.

Proceso cognitivo

La mente consciente es lógica. Tiene la capacidad de pensar, razonar, criticar, analizar, juzgar, elegir, seleccionar, discriminar, planear, inventar y componer, y ver de forma retrospectiva y prospectiva. Usa tanto el razonamiento inductivo como el deductivo.

La mente consciente, sobre todo, filtra el impacto que la información produce sobre la subconsciente. Pero como dije anteriormente, la mente consciente no empieza a desarrollarse hasta los tres años y no alcanza su máximo desarrollo hasta los veinte, con lo cual, como no tenías este filtro en los primeros años cruciales de tu vida, es probable que hayas acumulado mucha «porquería» en tu mente subconsciente, desechos perjudiciales para tu salud, paz mental y productividad.

La mente subconsciente es, por el contrario, no lógica; es la mente de los sentimientos, la fuente del amor, el odio, la angustia, el miedo, los celos, la tristeza, la ira, el deseo, etc. Cuando dices: «Siento...», el

origen del sentimiento es la mente subconsciente. Piensa en un ejemplo extremo, como la rabia. Una persona que expresa una rabia muy profunda exhibe una fuerte emotividad, una fuerza superior, no razona, y después del episodio casi no se acuerda (conciencia) de lo que hizo.

La mente subconsciente razona de modo inductivo, desde lo específico a lo general. Si le dices que eres torpe, encontrará un modo de que hagas algo con torpeza. El razonamiento inductivo no es, normalmente, lógico.

La mente consciente piensa objetivamente en palabras. El término «madre» significa, desde un punto de vista objetivo, progenitora hembra. La mente subconsciente, en cambio, es subjetiva y añade connotaciones a las palabras. Cuando sientes el término «madre», se te despiertan una gran cantidad de emociones. Esas emociones provienen de la mente subconsciente.

Voluntad, fuerza y fuerza de voluntad

La mente consciente «se da cuenta» de su entorno. Conoce personas, sitios, condiciones y hechos. La mente consciente sabe que sabe. Tiene el conocimiento de que somos nosotros y estamos aquí.

Lo más importante es que la mente consciente tiene voluntad. La voluntad es la habilidad de iniciar y dirigir un pensamiento o acción. La voluntad les da dirección a tus pensamientos. Los humanos gozamos de libre albedrío.

¡Ah! ¡Pero la mente subconsciente tiene el poder! Un artículo publicado en Psychology Today en agosto de 1974 decía que «hemos descubierto que el cerebro es una fuente de energía eléctrica». El cerebro genera unos veinticinco vatios de potencia. La mente subconsciente transmite esta energía en forma de impulsos, emociones, tics nerviosos, etc.

Esta energía de la mente subconsciente es inagotable; tu mente funciona las veinticuatro horas del día, toda tu vida.

Lo maravilloso es que funciona sin esfuerzo. No se requiere de ningún afán consciente. El esfuerzo consciente, no importa que sea bienintencionado, lo único que hace es obstaculizar el poder de la mente subconsciente.

Hacer algo conscientemente requiere esfuerzo. ¿Recuerdas el trabajo

que te supuso aprender algo por primera vez? Por ejemplo, te llevó un tiempo aprender a atarte los cordones de los zapatos. Las primeras veces es complicado. Imagínate si tuvieras que explicárselo por escrito, paso a paso, a alguien que nunca ha visto un lazo.

Una vez que te acostumbraste a hacer el lazo –es decir, una vez que la tarea fue delegada a tu mente subconsciente– se convirtió en algo fácil. Tan fácil que no tienes que pensar en ello mientras lo haces. Es más, probablemente ni te acuerdas de haberlo hecho, porque lo haces subconscientemente.

Un saltador de altura, al ser entrevistado en la televisión después de haber batido un récord, dijo: «No recuerdo mi salto récord, pero cuando empecé a saltar sabía que sería un éxito». No lo recordaba porque había saltado de forma inconsciente. Dejó que su mente subconsciente se encargara de todo. La mente subconsciente puede hacer todas las operaciones sin ningún esfuerzo mental. Si hubiera saltado usando su mente consciente, habría supuesto un esfuerzo para él y no lo habría hecho tan bien.

El mejor libro sobre este tema es El juego interior del tenis, de Timothy Gallwey (Editorial Sirio). Que el título no te llame a engaño; si no juegas al tenis, simplemente tacha mentalmente esa palabra y sustitúyela por cualquier otra actividad que te motive y te sea familiar. Gallwey explica por qué la mente consciente no puede efectuar bien tareas como darle a una pelota de tenis (o de golf, o conducir un coche), mientras que la mente subconsciente puede hacerlo fácil y perfectamente cuando la mente consciente no interfiere. Este es el truco; mantenerla al margen.

Por tanto, la mente consciente tiene la voluntad y la mente subconsciente, el poder. Cuando ambas están en armonía, tienes el poder y la voluntad, es decir, la fuerza de voluntad. Entonces estás centrado, tu mente actúa como una sola.

Pero cuando la mente consciente y la mente subconsciente están en conflicto, no tienes fuerza de voluntad. Tu mente está disociada. La mente consciente no puede dominar directamente a la subconsciente.

Emile Coué[3] (1857-1926) se hizo célebre en Europa por su peculiar método curativo. Él creía en una técnica que consistía en «parlotear» (hablar rápido y de forma confusa para aburrir a la mente consciente y que dejara de prestar atención). Afirmaba que si se repetía de este modo una afirmación, esta calaba en la mente subconsciente y era completamente aceptada. Con seguridad, habrás oído una de sus

afirmaciones más conocidas: «Día a día, en todos los aspectos, me va mejor y mejor».

Coué señaló: «Cuando la voluntad y la imaginación están en conflicto, la imaginación siempre gana». Es decir, cuando la mente consciente y la mente subconsciente están en conflicto, la mente subconsciente es siempre la ganadora. Esto sucede porque tiene el poder (tiene poder eléctrico y químico) y es más grande.

Cuando una persona con sobrepeso decide ponerse a dieta, si no resuelve su deseo de comer en exceso, su mente subconsciente terminará ganando. Si pierde algo de peso, volverá a recuperarlo. Puede que tenga la voluntad de no comer ese postre delicioso, pero la «necesidad» de su mente subconsciente ganará. Se lo comerá.

Tu tarea es aprender cómo funciona la mente subconsciente y usarla a tu favor. Ella tiene el poder de dominarte, pero no es tan inteligente como tu mente consciente. Aprenderás a hacer que sea el genio y no el amo.

Memoria

La mente consciente tiene una memoria limitada que en su mayor parte es a corto plazo. La subconsciente, en cambio, posee una memoria prácticamente infinita. Es probable que a ti no te lo parezca. Pero es así. Tienes memoria suficiente para todo lo que has experimentado en tu vida. Aunque conscientemente no seas capaz de recordarlo.

Control

Cuando tu mente consciente y tu mente subconsciente están en conflicto, la segunda gana, pero solo si no sabes cómo controlarla. Con la ayuda de este libro vas a aprender a meterla en vereda. ¡Harás que sea tu genio! ¿Recuerdas el cuento del principio? Pues bien, la mente consciente debe ser el amo que pide los deseos y la subconsciente, el genio que los concede.

La mente consciente puede inducir a la mente subconsciente a cambiar hábitos, revertir patrones de pensamiento negativo, mejorar la salud física y emocional, e incluso influir en las funciones involuntarias.

Hace solamente unas décadas, en el mundo occidental se creía que

controlar las funciones involuntarias era imposible. Ahora se sabe que regular la presión arterial, el ritmo cardíaco y la circulación en una zona determinada del cuerpo, por ejemplo, es posible.

El siguiente esquema resume las diferencias que hemos venido analizando durante todo el capítulo.

COMPARATIVA ENTRE LA MENTE CONSCIENTE Y LA MENTE SUBCONSCIENTE

Característica

Mente consciente

Mente subconsciente

Edad

Joven

Vieja

Tamaño

Pequeña

Grande

Vista

Ve

Ciega

Comunicación

Palabras

Imágenes, sentimientos

Proceso cognitivo

Lógica

Ilógica

Madurez

Madura

Inmadura

Tiempo

Pasado, presente, futuro

Presente

Fuerza de voluntad

Voluntad

Poder

Funciones

Voluntarias

Involuntarias

Funciones al mismo tiempo

Una

Trillones

Memoria

Limitada

Ilimitada

Control

Controla a la mente subconsciente

Controla al cuerpo y al comportamiento

Condicionamiento alfa

Puedes llevar tu mente al estado alfa sentándote en una silla cómoda y escuchando una rutina de relajación leída por alguien, o a través de una grabación. La rutina tarda normalmente unos diez minutos.

Pero querrás entrar en estado alfa varias veces al día para darle

instrucciones a tu genio, por lo que no sería práctico depender de alguien para que te lea la rutina, ni escuchar un CD, cada vez que quieres entrar en dicho estado. De modo que necesitas condicionarte para conseguirlo simplemente, haciendo una respiración profunda, contando hacia atrás del tres al uno, y diciendo la palabra «alfa» para tus adentros. Una vez que estás condicionado, es así de rápido y simple.

El condicionamiento alfa es fácil. Solamente necesitas algo de práctica. Algunas personas lo consiguen en pocas sesiones; otras precisan un poco más. Cerrar los ojos y relajarte te ayudará a inducir el estado. La relajación se asocia normalmente con sensaciones de gravidez y quietud. Una vez que te encuentras en un estado alfa, puedes condicionarte tú mismo para retornar rápidamente a ese estado cada vez que lo desees.

Autorrelajación profunda

Los ejercicios de condicionamiento presentados en estas lecciones –que se incluyen al final de cada lección– son similares a otros procedimientos que reciben diferentes nombres. El más común es la autohipnosis. Me gustaría llamarlo de otra manera porque la palabra «hipnosis» tiene connotaciones negativas. Normalmente suele asociarse con el control mental o con hacer el ridículo frente a una audiencia. Pero eso es reduccionista. Para empezar, nadie sabe qué es realmente el hipnotismo. Kreskin, un conocido «mentalista» (no quería que lo llamaran hipnotizador), ofreció cien mil dólares a quien pudiera demostrar de forma concluyente la existencia del «trance hipnótico». Nadie cobro ese dinero. Kreskin nunca hace entrar en trance a nadie y sin embargo tiene mucho éxito sembrando sugestiones en la mente subconsciente de la gente.

Ernest Rossi expone en su libro The Psychobiology of Mind-Body Healing (1993): «Desde su implantación hace más de doscientos años, ha sido imposible hallar un acuerdo general entre los profesionales respecto a qué es la hipnosis. ¡No se ha concebido ninguna definición ni prueba empírica capaz de evaluar ni siquiera si existe un estado hipnótico!». Algunos expertos aseguran que tal estado no existe.

Así que no nos preocupemos por cómo se llame este método. «Autoalfamación» (acabo de inventarme esta palabra) sería un término que describiría bien el proceso, pero nadie sabría de qué estoy hablando. Estos ejercicios son técnicas sencillas para que puedas entrar en estado alfa y sembrar sugestiones en tu mente subconsciente.

Cuando practiques la relajación profunda, obtendrás el beneficio añadido de que dormirás mejor. Se ha demostrado que dormir bien mejora la salud, la memoria y la disposición. Mucha gente que practica la relajación profunda asegura que necesita menos horas de sueño.

Procedimiento

No hay nada mágico en una rutina. Puede efectuarse de No hay nada mágico en una rutina. Puede efectuarse de muchas maneras. Puedes empezar, por ejemplo, relajando tus músculos desde los pies hasta la cabeza o viceversa. Cualquier procedimiento que te ayude a relajarte es bueno. El objetivo es que tu mente consciente pierda el interés, deje de controlar y permanezca en un segundo plano y, al mismo tiempo, hacer aflorar tu mente subconsciente. Una vez que te halles en estado alfa, podrás usar tu mente subconsciente para relajar tu cuerpo aún más de lo que puedes hacerlo estando consciente en estado beta.

Puedes pedirle a alguien que te lea la rutina o bien grabarla y escucharla después. También tenemos disponible, en inglés, un CD.[4]

Algunos libros de autoayuda incluyen test para determinar si te encuentras realmente en un estado alterado de conciencia. Mi recomendación es que prescindas de ellos. Si por alguna razón el resultado es negativo, podrías perder la confianza en el proceso. Simplemente actúa como si supieras que vas a conseguirlo, y lo conseguirás. Ten confianza.

Solo déjate llevar. No uses tu mente consciente para nada, es decir, no te autocritiques, no juzgues si estás entrando o no en el nivel alfa, etc. Ejercita tu mente subconsciente: visualiza, sueña despierto y permanece en el presente. No pienses en lo que ocurrió ayer, ni siquiera en lo que pasó hace diez minutos. Mantén tu mente en el ahora.

Existen algunas grabaciones de audio que pueden servir de ayuda para inducir el estado alfa. Lo mejor, en mi opinión, es un simple sonido de metrónomo a 10 Hz (semialfa) o 5 Hz (semitheta). La organización Silva Internacional de El Paso (Texas), utiliza este método en los cursos que imparte por todo el mundo. También pueden ser útiles algunas músicas y grabaciones de sonidos tales como las obras de Mozart[5] y los sonidos primigenios de Jeffrey Thompson.[6]

Hacia el final de la rutina escucharás estas importantes afirmaciones que incluyo a continuación:

- Las distracciones solo hacen que entre más profundamente en estado alfa.
- Cada vez que entro en estado alfa lo hago más y más profundamente.
- Cada vez que practico entro más y más rápido en estado alfa.
- Cada vez que lo practico es más y más fácil.
- Mi mente subconsciente acepta solo sugestiones positivas y saludables.
- Cada vez que junto mis dedos pulgar e índice vuelvo a estar relajado y en calma.

También contiene una sugestión para que cada vez que pienses o digas la frase: «Tres... dos... uno... alfa», retornes al estado alfa. Cuando lo hayas practicado suficientemente, no necesitarás volver a escuchar la rutina de diez minutos para volver a entrar en él. Simplemente diciéndote: «Tres... dos... uno... alfa» estarás ahí.

El propósito de este ejercicio es que entres en estado alfa mientras estás despierto y alerta. Esto es útil para cuando quieres ser creativo, competir en deportes, estudiar, hacer un examen, etc. Graba la siguiente rutina y escúchala mientras estás sentado en una silla cómoda.

RUTINA DEL ESTADO ALFA

Relajación profunda

Mira hacia arriba en un ángulo de unos veinte grados y fija la vista en un punto. Levantar la mirada te ayuda a conseguir el estado alfa. A continuación cierra los ojos y escucha mi voz.

Ahora mismo deseas experimentar la sensación de una relajación profunda... Deseas estar más relajado de lo que has estado nunca. Una relajación profunda es muy saludable... y le permite a tu cuerpo nutrirse y sanarse a sí mismo... Una relajación profunda le permite a tu mente regenerarse.

Respiras profunda y lentamente..., muy lentamente.

Relajarse es fácil... Todo lo que tienes que hacer es dejarte llevar...; simplemente déjate llevar..., deja que tu cuerpo se afloje..., que tus músculos se relajen.

Con la relajación profunda llega la sensación de gravidez y quietud...,

un calor agradable... y calma... y placer. Te sientes más pesado ahora. Te estás dejando llevar... Déjate llevar.

Visualiza una esfera de luz blanca, cálida. Solo con verla te invade una sensación de sosiego muy agradable. Visualiza que esta esfera de luz blanca entra en tu cuerpo por los pies. A medida que esta luz entra en tu cuerpo, sientes los pies más pesados... Siente cómo se relaja cada dedo..., cómo un calor agradable penetra a través de ellos. Ahora permite que tus pies se relajen. Siéntelos anclados en el suelo. Esta esfera de luz y su sensación de gravidez y calor suben por tus tobillos..., pantorrillas... y muslos. Tus piernas están ahora relajadas.

Esta apacible esfera de luz y esta ola de relajación suben ahora por tus caderas. La sensación de gravidez es agradable... y te sientes muuuuy bien. La relajación es profunda, profunda y saludable. Simplemente déjate llevar..., déjate llevar..., deja que tu cuerpo se relaje. Permite que tu cuerpo y tu mente alcancen un estado natural y saludable.

Ahora esta esfera de luz cálida y agradable sube por tu torso, y sientes cómo una relajación profunda y penetrante se extiende por tu espalda. Los músculos de tu espalda están ahora relajados..., muy relajados. Siente cómo se relajan y se vuelven pesados. Siente cómo se hunden tus hombros mientras pesan más y más. Ahora, relaja los músculos del estómago y el pecho. Mientras lo haces, siente cómo tu torso pesa más..., siente el efecto de la gravedad. Tu cuerpo está completamente relajado. Te sientes maravillosamente bien... Solo déjate llevar..., déjate llevar completamente. Todos tus músculos internos están relajados.

Ahora visualiza cómo esta esfera de luz cálida se expande por tu cabeza y tus brazos. Relaja los músculos del cuello. Siente cómo tu cuello se vuelve más pesado y se relaja más y más. Mantén solo el tono muscular necesario para sostener el cuello en una posición cómoda. Siente ahora cómo esta relajación baja por tus brazos y tus manos... hasta la punta de los dedos. Tus brazos están completamente relajados..., tus dedos están completamente relajados..., laxos... Tus dedos están laxos y pesados.

Ahora permite que esta sensación de relajación se expanda por tu mandíbula. Siente cómo se relajan los músculos de la mandíbula. Siente cómo se relaja tu garganta y tu lengua y se acalla tu diálogo interno. Y finalmente siente cómo se relaja tu cuero cabelludo.

Ahora estás completamente relajado..., cada músculo..., cada célula de tu cuerpo está relajada. Te sientes cómodo..., te sientes satisfecho. Este

es un estado placentero..., muuuuy placentero..., muuuuy sosegado..., muuuuy cómodo. Tu cuerpo entero disfruta con esta sensación... Disfrutas de este estado de relajación profunda alfa.

Con cada respiración estás más y más relajado. Con cada respiración te sientes mejor, más a gusto y más feliz. Ahora visualiza una escena agradable... Te ves a ti mismo en una playa de una preciosa isla tropical. Siente el calor del sol en tu cuerpo. Siente la calidez de la arena en tus pies descalzos. Siente cómo la arena caliente se desliza entre los dedos de tus pies a medida que los hundes en ella. Estás sentado en una cómoda y lujosa tumbona... Te sientes muy a gusto..., totalmente en paz. Contemplas el océano. El agua está calmada y serena. Un suave oleaje se mueve al ritmo de tu respiración..., un ritmo lento y relajante. Al espirar, liberas las pequeñas tensiones que permanecían en tu cuerpo. Cada vez que exhalas, se afloja un poco más la tensión, que fluye hacia fuera de tu cuerpo. Cada vez que exhalas... estás más y más relajado.

Huele el aire fresco salado... Siente el suave roce de la cálida brisa tropical. Oyes las gaviotas en la distancia... Puedes verlas volando de un lado para otro cerca de la costa. Oyes el susurro de la brisa al pasar por entre las hojas de las palmeras que bordean la playa. Observa cómo la brisa tropical mece suavemente las esbeltas palmeras.

Recoge un puñado de arena y déjalo caer de nuevo en la playa. Mira cómo cae sin esfuerzo y forma un montón. El montón de arena no ofrece resistencia alguna..., en él no hay ninguna tensión.

Tus ojos se regocijan en los intensos colores azules y verdes del agua cálida, clara y poco profunda de los arrecifes de coral. Estás muuuy relajado... Cada músculo de tu cuerpo está distendido... Sientes cada parte de tu cuerpo pesada y relajada... Sientes una agradable sensación de bienestar por todo tu cuerpo como resultado de una circulación perfecta y sin obstáculos... producida por una relajación perfecta. Regodéate en esa sensación... Disfruta de este estado mental. Sabes que es un estado saludable... y que tu cuerpo está rejuveneciendo..., energizándose..., sanando... fácilmente y sin esfuerzo.

Cada vez que te relajas..., cada vez que entras en este estado que es tu santuario..., la relajación es más y más fácil. Cada vez que practicas la relajación profunda, te relajas más rápido y entras más profundamente en un estado mental saludable... Las sensaciones son cada vez más intensas y placenteras. Cada vez que practicas la relajación profunda consigues llegar a un lugar donde estás sereno, feliz, y te sientes más

sano.

Los ruidos y otras distracciones solamente actúan como señales para que te relajes aún más. Cada vez que oyes un ruido, entras más profundamente en tu santuario y te sientes más relajado. Toda tensión se diluye. Estás completamente relajado..., sereno..., feliz..., satisfecho.

En caso de emergencia, estarás alerta y activo. Tu mente subconsciente reconoce cualquier emergencia de forma instantánea e inmediatamente te lleva a un estado de alerta.

Te hallas en un estado mental alfa natural y saludable..., abierto a sugestiones saludables y positivas. Tu mente solo acepta sugestiones positivas, para tu beneficio y el de todo el mundo.

Retornas a esta sensación de relajación..., a tu santuario, cada vez que piensas en la palabra alfa con la intención de volver a este estado de serenidad de cuerpo y mente. El alfa que oigas en una conversación corriente es distinto y no está relacionado con este efecto. La palabra alfa es efectiva solamente cuando tienes la intención de relajar tu cuerpo y tu mente por completo, como ahora, y entrar en este estado mental natural.

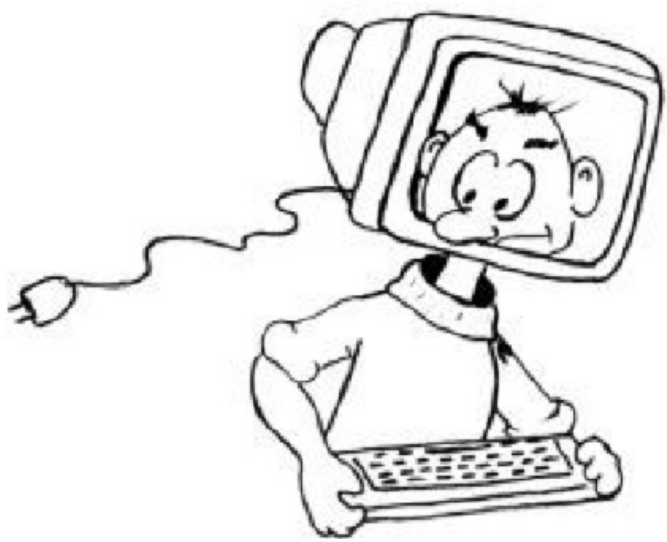
Cada vez que desees deshacer la tensión de tu cuerpo..., cada vez que, estés donde estés, desees tranquilizarte y serenarte, junta simplemente los dedos pulgar e índice. Cada vez que quieras sentirte relajado, junta los dedos pulgar e índice. Lo asociarás a esta sensación de calma..., serenidad..., relajación..., felicidad... y bienestar. Juntar los dedos pulgar e índice te relaja. Cada vez que desees relajarte durante el día, estés donde estés..., cada vez que desees eliminar la tensión del cuerpo, junta simplemente los dedos pulgar e índice. Juntar esos dedos es una señal que te lleva a un estado de equilibrio y serenidad total.

Ahora te sientes maravillosamente bien..., relajado... Te sientes sano y completo..., rejuvenecido..., descansado y feliz, y empiezas a despertarte. Cuando cuente hasta tres, estarás completamente despierto y con los ojos abiertos. Uno..., dos..., te sientes descansado y radiante, tres..., ¡estás despierto y alerta!

Lección 3

Tu superbioordenador

Si bien para las nuevas generaciones un ordenador personal es un objeto cotidiano más, los que crecimos sin ellos aún los contemplamos con asombro. Nos fascina la rapidez con que operan, su vastísima memoria y su capacidad para emplear muchos programas complejos al mismo tiempo. Sin embargo, por impresionante que sea un ordenador personal, tu mente subconsciente es muy superior a cualquier aparato que puedas comprar. Stephen Hawking, en The Universe in a Nutshell, expone: «Los ordenadores actuales no superan aún la potencia del cerebro de una humilde lombriz». Y recuerda: tu cerebro es millones de veces más sofisticado que el de una lombriz.



Tu cerebro tiene más memoria de la que jamás llegarás a usar y opera sin problemas excepto cuando, a veces, tu mente consciente interfiere. Se programa con facilidad, ya sea de forma voluntaria o involuntaria. A diferencia de un ordenador, funciona no solo eléctricamente, también químicamente. La información viaja a través de los nervios mediante impulsos eléctricos y salta entre sinapsis por mecanismos químicos. Tu mente subconsciente es un bioordenador. Un bioordenador al que se le ha cargado gran cantidad de programas complejos. La mayoría son necesarios para poder sobrevivir y desenvolverse en el mundo: caminar, correr, permanecer de pie o

beber un vaso de agua... Pero, por otro lado, existen otros, como la impaciencia, el comer en exceso o la irritabilidad, que están obsoletos y son perjudiciales. Ahora exploraremos las múltiples facetas de tu bioordenador personal: tu mente subconsciente.

Almacenamiento de datos

Como te indiqué antes, la memoria de tu mente consciente es limitada y a corto plazo. Algunos estudios revelan que la mayoría de la gente no puede recordar más de siete dígitos al mismo tiempo.

Por el contrario, la memoria de tu mente subconsciente es prácticamente ilimitada. Un humorista bromeó una vez: «La memoria es aquello con lo que olvidas». Es una afirmación inteligente, pero no es cierta. Cada visión, sonido, tacto, olor o emoción que has experimentado desde que naciste (probablemente desde antes del nacimiento) hasta el presente está en tu memoria. Si no puedes recordar un hecho, no culpes a tu memoria, porque el hecho está ahí. Culpa a tu capacidad para recordar.

Tu cerebro tiene más capacidad de almacenamiento de la que jamás podrás utilizar. Cada recuerdo crea un «camino». El narrador de un documental sobre el cerebro emitido en la televisión pública estadounidense afirmó que ¡el cerebro tiene más caminos para la memoria que átomos el universo!

Si aceptas diez datos nuevos cada segundo de tu vida durante setenta años, habrás aceptado unos 22 x 109 bits de información. Sin embargo, la capacidad de almacenamiento de tu memoria es de 22 x 1030 bits de información. Alguien estimó una vez que la totalidad de la red telefónica del mundo podría almacenarse en un área de tu cerebro de la medida de un guisante.

En 1950, el doctor Wilder Penfield describió el caso de unos pacientes que fueron sometidos a una intervención de cirugía cerebral sin anestesia. Cuando les estimulaban ciertas partes del cerebro con una sonda eléctrica, los pacientes recordaban cada visión, olor, textura y sabor de un suceso particular de su vida.

A continuación expongo algunos ejemplos demostrativos de la capacidad de nuestra memoria:

- Cuando William James tenía noventa años, memorizó doce volúmenes del Paraíso perdido de John Milton en un mes,

porque creía que estaba perdiendo la memoria.
- Napoleón podía saludar a mil de sus soldados llamándolos por su nombre de pila.
- James Farley, un político de la época de Roosevelt, recordaba el nombre de cincuenta mil personas.
- Arturo Toscanini podía recordar cada una de las notas de los instrumentos de cien óperas y doscientas cincuenta sinfonías.
- Un indígena norteamericano (lo vi en una entrevista por la televisión pero no presté atención a su nombre) puede recordar todos los números que ha visto u oído durante toda su vida.

Opera constantemente

Tu mente subconsciente está despierta las veinticuatro horas del día; nunca duerme. Está despierta incluso cuando te encuentras bajo los efectos de la anestesia. En 1970 el doctor Cheek, un cirujano de San Francisco, relató en la revista Life Magazine varios casos que demostraban que los pacientes oían las conversaciones de los doctores durante las intervenciones quirúrgicas.

Su propio hijo había sido víctima de una de esas conversaciones. Padecía una malformación cardíaca congénita que fue reparada mediante cirugía. La operación fue un éxito, pero su hijo se volvió hipocondríaco y asmático. El doctor Cheek descubrió, sometiéndolo a hipnosis, que durante la operación uno de los cirujanos había dicho: «Esto no tiene arreglo». Cuando interrogó a los cirujanos, uno de ellos le explicó que le habían detectado un segundo defecto congénito, pero que, sin embargo, no era importante, y que no valía la pena arriesgarse a repararlo, de modo que decidieron no tocarlo. No obstante, la mente subconsciente del chico registró la frase tal cual y concluyó erróneamente que su corazón tenía un defecto grave que no podía subsanarse. Su mente subconsciente reaccionó de acuerdo con su creencia.

Esta aceptación literal por parte de la mente subconsciente nos lleva a la siguiente característica de tu superbioordenador: su literalidad.

Literal

Tu mente subconsciente no razona ni juzga. Se lo toma todo literalmente, fuera de contexto y sin sentido del humor. Si se le preguntara a alguien bajo hipnosis: «¿Puedes decirme tu edad?», su mente consciente lógica sabría que el hipnotizador, en realidad, le está

pidiendo que le diga su edad, pero su mente subconsciente literal contestaría simplemente: «Sí, puedo».

Considera los siguientes comentarios que repiten continuamente muchos padres y profesores. Aunque algunos se hagan de forma cariñosa, la mente subconsciente los toma de forma literal. Y ten en cuenta que la mente consciente, que podría filtrar esos comentarios, no es todavía eficaz a edades tempranas:

- «Qué tonto eres» o «Eres tan tonto...».
- «Eres malo».
- «Qué burro eres».
- «¿Es que no aprendes nunca?».
- «No haces una a derechas».
- «Tienes que comer mucho para estar sano».

El lenguaje coloquial está repleto de metáforas y modismos que hacen referencia a órganos de nuestro cuerpo y que son un curioso ejemplo de cómo la mente subconsciente acepta las palabras literalmente. Se trata de imágenes potentes y específicas cargadas de una fuerte emoción que de algún modo queda atrapada en la zona del cuerpo a la que se hace referencia, provocando una enfermedad. Alice Steadman explica este fenómeno en su libro Who's the Matter with Me, y podemos encontrar evidencia científica en algunos estudios publicados en el nuevo campo de la psiconeuroinmunología.

Con estos ejemplos entenderás a qué me refiero:

- Me lo echo todo a la espalda.
- Me rompió el corazón.
- Me pone enfermo.
- Tengo un nudo en la garganta.
- Este hombre me repatea el hígado.

Estas afirmaciones no afectan, normalmente, a una persona; pero pueden hacerlo, gravemente, si se repiten una y otra vez, o si van acompañadas de una fuerte emoción.

Lecron expone[7] el caso de un paciente que tenía un mal sabor en la boca y estaba perdiendo tanto peso que su salud se veía afectada. Los médicos no hallaban explicación. Tras interrogarlo, Lecron descubrió que el hombre había estado a punto de ser llamado como testigo en un

juicio. Si hubiera testificado en el juicio, el acusado, su mejor cliente, habría sido declarado culpable. Finalmente no tuvo que testificar, pero el episodio le había dejado con un «mal sabor de boca».

Carl Jung publicó el caso de un paciente asmático que pensaba que «el ambiente en su casa era irrespirable», y el de otro paciente con una indigestión crónica que no «había podido digerir cierta situación».

El doctor Bernie Siegel expuso[8] un caso de una paciente, a la que le habían practicado una mastectomía. La mujer contó que había sentido la necesidad de «quitarse un nudo del pecho» tras una amarga discusión con su hermana.

Lo acepta todo como real y verdadero

Psicólogos clínicos e investigadores han demostrado que el sistema nervioso humano no distingue entre una experiencia real y una experiencia vívidamente imaginada. Los doctores J. C. Eccles y sir Charles Sherrington, expertos en neurofisiología, manifiestan:

Cuando aprendes algo, se establece un patrón neuronal en forma de cadena en tu tejido cerebral. Esta cadena, o patrón eléctrico, es el método que usa tu cerebro para recordar. De modo que, como tu mente subconsciente no puede distinguir entre una experiencia real o imaginada, puedes cambiar y corregir patrones eléctricos mediante la práctica mental.

Esto significa que puedes mejorar tus habilidades físicas y mentales y adquirir nuevas aptitudes, practicando mentalmente. La ventaja de usar tu imaginación es que nunca vas a realizar «mal» un movimiento o acción. La práctica real, en cambio, no es perfecta y a menudo refuerza patrones neurológicos erróneos.

Hay experimentos documentados que consisten en enseñar una nueva habilidad a tres grupos de aprendices, con tres métodos diferentes. Por ejemplo a lanzar dardos. Un grupo escuchaba lecciones sobre el arte de lanzar dardos. Un segundo grupo tiraba los dardos. Y el tercero practicaba el tiro de dardos solamente con su imaginación. Los sujetos de este tercer grupo se sentaban cómodamente en su silla, escuchaban una rutina de relajación guiada y tras ella practicaban el tiro perfecto en su mente, acertando en el blanco en cada tiro. Después de que los tres grupos hubieron practicado durante el mismo periodo de tiempo, este último grupo lo hizo tan bien, o mejor, que los otros dos.

Científicos rusos llevaron a cabo un experimento todavía más preciso.

Cuatro grupos de atletas se prepararon empleando tanto técnicas de entrenamiento físico como de entrenamiento mental, pero lo hicieron en diferentes proporciones:

Grupo

% entrenamiento físico

% visualización

1

100

0

2

75

25

3

50

50

4

25

75

Tras un periodo de entrenamiento dado, el grupo 1 quedó cuarto en la clasificación, mientras que el 2 quedó tercero; el 3, segundo, y el 4 quedó el primero.

Los ejercicios de visualización son ahora habituales en los entrenamientos de atletismo, aunque está claro que el entrenamiento físico es necesario. Los atletas practican también mentalmente para obtener los mejores resultados. Puedes encontrar más historias sobre este fenómeno en The Ultimate Athlete, de George Leonard.

El uso de la visualización no se limita a los deportes. También es aplicable a entrevistas de trabajo, ventas, hablar en público, etc.

Imagínate a ti mismo teniendo éxito en una entrevista de trabajo; visualiza que consigues el empleo. Imagínate dando una charla frente a un millar de personas entusiastas; siéntete a gusto dando la charla; observa y escucha cómo se levantan y aplauden al final de tu discurso.

Tu bioordenador dirige al robot más extraordinario que jamás se ha creado: tu cuerpo

Mientras tu mente consciente solo puede hacer una cosa a la vez, tu mente subconsciente puede hacer trillones al mismo tiempo. Piensa en lo que costaría fabricar un ordenador que pudiera controlar a un robot que hiciera todo lo que hace tu cuerpo. Un ordenador no podría ni por asomo llegar a hacer todo lo que hace tu mente subconsciente cada segundo de tu vida. Tu mente subconsciente regula la mayor parte de los procesos que ocurren en tu cuerpo a cada instante e influye en todos ellos de un modo u otro. Algunos de estos procesos son, por ejemplo: la digestión, la reparación de huesos, la función del sistema inmunitario, el control de la temperatura, el ritmo cardíaco, la respiración, la reproducción (ningún ordenador puede engendrar un bebé) y la coordinación muscular. Y lo más importante, se comunica con cada célula.

Esta es solo una minúscula parte de la gran cantidad de funciones que realiza el cuerpo. Consulta, si no, los numerosos volúmenes escritos sobre biología y medicina.

Es importante tener en cuenta que la mente subconsciente lleva a cabo esos trillones de funciones sin esfuerzo. Lo hace fácilmente, de forma pasiva y sin ningún esfuerzo.

Software

Los programas de software en tu ordenador subconsciente incluyen hábitos, conceptos, autoimagen y reflejos condicionados. Todos reaccionamos de acuerdo con nuestros programas cuando alguien, o algún estímulo, pulsa nuestras teclas.

Los hábitos son una forma de ejecutar procesos complejos de manera sencilla, automática y sin necesidad de un pensamiento consciente. Pueden ser útiles, por ejemplo, para:

- Hacer un lazo.
- Conducir un coche.

- Golpear una pelota de golf.
- Etc.

Pero también pueden ser nocivos, como por ejemplo:

- Fumar.
- Malos modales.
- Comer en exceso.
- Berrinches.
- Impaciencia.
- Etc.

Muchos de estos hábitos fueron programados a una edad temprana sin que te dieras cuenta.

Cuando naciste, gran parte de esos programas ya se encontraban en tu cerebro reptiliano. Viniste al mundo con programas que controlan tu ritmo cardíaco, tu temperatura corporal, tu respiración, el reflejo de succión y otras ratura corporal, tu respiración, el reflejo de succión y otras funciones básicas necesarias para tu supervivencia. El resto de tu cerebro estaba en blanco. Así pues, tu cerebro era como un ordenador nuevo que contenía solamente el lenguaje básico necesario para poder instalar todos esos programas que hacen que un ordenador personal sea útil.

En un artículo de Sharon Begley[9] se describieron los mecanismos de esta programación del cerebro a edades tempranas. El escrito consiste en una interesante recopilación de las investigaciones más recientes y de las opiniones de los expertos en este campo. A continuación incluyo un resumen de dicho artículo.

El cerebro de un niño empieza siendo un simple cúmulo de neuronas. Cada aportación de información por parte de los cinco sentidos empieza a formar programas. Los programas se desarrollan progresivamente en la mente subconsciente. Por ejemplo, aprendes a darte la vuelta, después a gatear, a caminar, a correr, a coger un vaso de leche y beberla sin derramarla, etc. Cada una de estas actividades es un gran programa informático por sí mismo. Incluso el hecho de mantenerte de pie requiere de un programa complejo.

El problema de estos programas es que cada uno de ellos solo dispone de una «ventana de tiempo», es decir, de un tiempo limitado. Cuando se cierra una ventana, el programa queda instalado y será muy difícil

superar los niveles alcanzados en ese lapso de tiempo para esa actividad concreta. Los expertos aseguran que aproximadamente la mitad de las células del cerebro de un niño mueren cuando este tiene unos cinco años, por no haber sido utilizadas. Existen «ventanas de tiempo» básicas para el desarrollo del niño, en cada una de estas áreas: las matemáticas y la lógica, la visión, el vocabulario, el lenguaje, las habilidades sociales y la motricidad.

La ventana para las matemáticas y la lógica está abierta desde el nacimiento hasta los cuatro años. Incluso el simple aprendizaje del concepto «uno» frente a «muchos» nos muestra el potencial invisible de la programación.

La ventana para la visión está abierta desde el nacimiento hasta los dos años. Este concepto fue demostrado en 1970 cuando se hizo un experimento en el que a unos gatos recién nacidos se les cosió un ojo. Cuando se les descosió, después de solo dos semanas, el ojo estaba ciego y nunca se les llegó a desarrollar la vista porque las neuronas designadas para tal función se habían empleado para alguna otra función.

En otro experimento, se criaron tres grupos de gatitos: un grupo en una habitación con solo bandas horizontales, otro en una habitación con solo bandas verticales y el tercer grupo en una habitación normal. Cuando los sacaron de ellas, los gatitos criados en la habitación con las bandas horizontales solamente podían percibir objetos horizontales. Es decir, podían chocar contra la pata de una mesa, por ejemplo, porque no la veían. Los gatitos del grupo criado en la habitación con bandas verticales no podían percibir objetos horizontales. Estos no chocaban contra las patas de la mesa, pero lo hacían contra la mesa, si era lo suficientemente baja, puesto que no podían percibir su forma horizontal. El tercer grupo no presentó ninguna deficiencia.

La ventana del desarrollo para el vocabulario permanece abierta hasta los tres años. Aunque un bebé no pueda entender las palabras que oye, mientras las oye se le crean caminos neuronales que amplían el potencial para su futuro aprendizaje.

La ventana para el lenguaje está abierta desde el nacimiento hasta los diez años de edad. Observa lo rápido que aprenden los niños un nuevo idioma comparado con los adultos.

Podría decirse que la ventana más importante es la emocional, la cual está abierta desde el nacimiento hasta solamente los dos años. Piensa

en ello. Tu coeficiente emocional se programa definitivamente durante los dos primeros años de tu vida. Esto explica por qué algunos adultos actúan como niños bajo ciertas circunstancias emocionales. Así es como se programó su mente subconsciente mientras tuvo abierta la ventana del desarrollo emocional.

¡NO LO VOY A HACER!

La ventana para el desarrollo motriz está abierta hasta los cinco años. Unos investigadores llevaron a cabo un experimento histórico en el que inmovilizaron la mano a un mono, de modo que solo podía usar un dedo. Después de que hubo pasado el tiempo-ventana de aprendizaje, le quitaron las vendas de la mano, pero nunca aprendió a utilizar los demás dedos. Las células cerebrales responsables de la utilización de esos dedos fueron empleadas para alguna otra función durante el tiempo-ventana del desarrollo motriz.

Un claro ejemplo de desarrollo motriz lo tenemos en Andre Agassi, exjugador de tenis que fue número uno del mundo. Andre era capaz de cambiar su estrategia de juego gracias a sus rápidos reflejos y a su habilidad de darle a la bola rápidamente y mientras esta aún estaba subiendo, lo que requiere unos reflejos excepcionales y una gran

coordinación ojo-mano. En la historia del tenis moderno, Andre también ha sido considerado el mejor en la devolución de saque.

La programación de Andre comenzó cuando tenía unas pocas semanas de edad. Su padre colgó sobre su cuna una cuerda con una pelota y, cuando fue lo suficientemente mayor para sostener algo, le dio una pala para que golpeara la bola. El señor Agassi sentó las bases para la creación de un gran potencial en el desarrollo motriz de la mente subconsciente de su hijo.

Este concepto de las ventanas de aprendizaje muestra la importancia de estimular a los niños con variedad de juguetes, colores, sonidos, conversaciones, imágenes y experiencias. Algunos estudios recientes indican que estas ventanas pueden durar más tiempo, y que la adolescencia es también un periodo determinante.

Por consiguiente, lo más probable es que de adultos tengamos en nuestra mente subconsciente muchos programas y conceptos negativos que se desarrollaron antes de que cumpliéramos los veinte años, y la mayoría fueron implantados por otros; no solo los padres, otros familiares, profesores, compañeros, también la televisión, la sociedad y posiblemente algunos videojuegos violentos. Por desgracia, muchos de esos programas y conceptos son perjudiciales. Considera los siguientes ejemplos:

- Fumar.
- Comer en exceso.
- Baja autoestima.
- A las chicas se les dan mal las matemáticas.
- Todo el mundo se resfría.
- «No, no puedes hacerlo», o «Jamás podrás hacerlo».

Recuerda: la mente subconsciente lo acepta todo como verdadero y literal. A menudo los padres, aun sin mala intención, dicen repetidamente a sus hijos:

- «Serás una chica grandota».
- «Eres tan tonto...».
- «No, no eres capaz».
- «¡Qué niño más insoportable!».

Algunos padres o profesores negligentes pueden programar algunas

mentes subconscientes jóvenes y maleables con frases como:

- «Nunca llegarás a nada».
- «Jamás triunfarás».
- «¿Es que no aprenderás nunca?».
- «Eres malo».
- «Nunca te graduarás».

Estas afirmaciones negativas no tienen efecto si solo se le dicen al niño en ocasiones aisladas. Pero si se le repiten, especialmente bajo circunstancias emocionales, es muy probable que sean aceptadas por su mente subconsciente. Un investigador estimó que a un niño se le dice «no» unas ciento cuarenta y ocho mil veces en el transcurso de su infancia. No es de extrañar, entonces, que se haya limitado innecesariamente el potencial de tantos niños.

Reflejos condicionados

A veces reaccionamos de forma irracional y no tenemos ni A veces reaccionamos de forma irracional y no tenemos ni la más remota idea del porqué. Esto es debido a un reflejo condicionado del que no somos conscientes. Recuerda el clásico experimento llevado a cabo por Pavlov. Cuando Pavlov mostraba comida a un perro hambriento, este salivaba. Y cada vez que se la mostraba, el fisiólogo hacía sonar una campana. Después de unas cuantas veces, el perro ya estaba condicionado. De modo que Pavlov solo tenía que hacer sonar la campana y el animal salivaba.

Estos son algunos ejemplos de casos relacionados con el condicionamiento reflejo:

- Una mujer adulta aborrecía las espinacas. Bajo hipnosis recordó un incidente que le había ocurrido cuando tenía un año de edad. Sentada en una trona, comía esa verdura. Sonó el timbre. Su perro, un pastor alemán, empezó a ladrar, salió corriendo hacia la puerta y derribó la trona a su paso. Creyendo que su hija se había lastimado, la madre paso. Creyendo que su hija se había lastimado, la madre rompió a llorar y a gritar. Hubo un caos, mucho ruido y un chichón en la cabeza. Fue una experiencia muy emocional y traumática que la condicionó a aborrecer el alimento que estaba comiendo en ese instante.
- A otro paciente le aterrorizaba el mar. Resultó que, cuando era pequeño, se encontraba en la playa cuando unos socorristas trajeron a una víctima a la que había mordido un tiburón. La espeluznante visión supuso un choque emocional tan fuerte que le condicionó a tener miedo al mar.
- El siguiente ejemplo fue relatado en la revista Psychoterapy, en agosto de 1974. Un crío pagó el pato de una discusión entre sus padres y acabó recibiendo un azote. Sus emociones se asociaron a la lucha por bloquear el llanto en su pecho (sic). En la

siguiente pelea, incluso sin el azote, sus emociones quedaron bloqueadas ahí mismo de nuevo y el chico desarrolló asma.

Todos albergamos miles de programas en nuestra mente subconsciente. Algunos son útiles e incluso esenciales. Pero muchos otros nos dañan y nos impiden tener una vida feliz. En las siguientes lecciones aprenderás cómo superar esos programas perjudiciales.

Proceso inductivo: búsqueda de objetivos

Tu ordenador subconsciente toma pensamientos de tu mente consciente y los resuelve inductivamente hasta su conclusión. Opera de lo específico a lo genérico. Tu mente subconsciente es un ordenador en busca de objetivos. Actuará con el fin de conseguir cualquier objetivo dado, tanto si es un objetivo voluntario cuidadosamente meditado como si es casual o incluso si ha sido marcado por una fuente externa.

Por eso es tan importante controlar todo lo que entra en tu mente subconsciente. ¿Te has dicho alguna vez: «Soy un imbécil»? Si te lo has dicho suficientes veces y con carga emocional, tu genio te habrá respondido: «Sí, mi amo, puedo hacer que seas un imbécil. No hay ningún problema. Puedo hacerlo fácilmente y sin esfuerzo». Entonces si, por ejemplo, te quedaste en blanco en mitad de un examen para el que te habías preparado muy bien, ¿puede ser que tu mente subconsciente simplemente estuviera obedeciendo tus órdenes?

¿Alguna vez te dijiste a ti mismo que eras torpe? Tu genio respondió diciéndote: «Sí, mi amo, puedo hacer que seas torpe. Es fácil y no requiere esfuerzo». Entonces, sin motivo aparente, tropezaste, o se te cayó algo, y te dio mucha vergüenza.

¿Alguna vez te dijiste a ti mismo que eras tímido y que te marginaban? Si lo dijiste a menudo y con carga emocional, tu genio respondió: «Sí, mi amo, puedo conseguir que seas tímido y que te marginen haciendo que te comportes de forma poco sociable. No hay problema. Es fácil y no requiere esfuerzo. Tú no tienes que pensar en ello. Yo lo haré por ti». Entonces, cuando hayas actuado como un cretino, te preguntarás: «¿Por qué actué de ese modo?». Bien, pues ahora ya lo sabes. Tú lo pediste; lo programaste.

El doctor Maxwell Maltz, cirujano plástico, escribió un clásico, Psycho-Cybernetics, sobre este tema. Observó que cuando corregía defectos verdaderamente monstruosos, sus pacientes se comportaban

de dos modos distintos. Algunos cambiaban su personalidad y se volvían más extrovertidos y exitosos. Otros, en cambio, no cambiaban. Seguían con su complejo de inferioridad y se sentían abocados al fracaso.

El doctor Maltz descubrió entonces que podía ayudar a esos pacientes sin cirugía. Concluyó que las acciones, los sentimientos y comportamientos, e incluso las habilidades de una persona están en consonancia con la imagen que tenga de sí misma. Por tanto, cambia tu autoimagen y ¡cambiarás tu personalidad y tu comportamiento! En otras palabras, actuarás según el tipo de persona que crees que eres. La clave no es física.

Prosiguió diciendo que el cambio no depende de la inteligencia, sino de la experiencia. Recuerda, para la mente subconsciente experimentar es lo mismo que imaginar. No conoce la diferencia entre lo real y lo irreal. Acepta lo que le inculcas. Como el dicho «somos lo que comemos»; ¡también somos lo que pensamos! Tu autoimagen sería el software y tu sistema neuronal, el hardware. El documento impreso lo compondrían entonces, en términos informáticos, tu cuerpo y tu personalidad.

La mente subconsciente es un ordenador orientado a la búsqueda y consecución de objetivos, y obtendrá lo que le pidas.

Existen docenas de libros que tratan este tema. Un clásico es As a Man Thinketh, de James Allen. No es importante lo que eres, sino lo que crees que eres. Si piensas continuamente en el éxito, tu mente subconsciente te guiará hacia el éxito. Si piensas continuamente en el amor, tu mente subconsciente te guiará hacia relaciones amorosas.

William James dijo: «La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas, cambiando sus actitudes mentales».

Metas

Tus metas deben ser claras, o de lo contrario tu mente subconsciente no sabrá qué hacer. Si revoloteas de una meta a otra, tu esfuerzo no solo será ineficiente, será incluso contraproducente. Para mantener tus metas claras y definidas, escríbelas. Mantén un registro. Haz una lista con las metas a corto, medio y largo plazo. Algunas sugerencias:

- Conseguir un trabajo (o un trabajo mejor).

- Mejorar mi autoimagen.
- Un lugar mejor donde vivir.
- Una casa nueva.
- Independencia económica.
- Habilidades mentales.
- Habilidades físicas.
- Salud.

Examínalas y revísalas regularmente. Te sugiero que lo hagas cada vez que pienses en ellas, aunque solo sea unos segundos. Repásalas en estado alfa. Te llevará solo unos instantes. No las compartas con nadie. Seguramente recibirías comentarios negativos, aunque bienintencionados, por parte de tus amigos y familiares. También te presionarías a ti mismo para conseguirlo y no quedar ante ellos como un insensato. Esta presión impediría tu éxito.

Advertencia

Asegúrate de que sean tus propias metas. Tus metas deben hacerte feliz, al mismo tiempo que no hacen infeliz a nadie. Asegúrate de que cada submeta te conduce a tu meta final. Una meta final debe ser algo más general y elevado: paz mental, salud y armonía en tu vida, felicidad y autorrealización...

Emerson dijo: «Ten cuidado con lo que deseas con todo tu corazón (subconsciente), puesto que seguramente lo conseguirás». Tu primera idea para una meta puede que sea ganar mucho dinero. Mientras ganas mucho dinero, tal vez pierdas a tus amigos, tu familia y tu salud, convirtiéndote en rico, pero miserable y solitario, por lo que ganar mucho dinero puede que no sea la mejor opción para ti. Piensa en tus metas detenidamente y trata de lograr un equilibrio. Ten siempre una lista clara y definida a la que puedas recurrir cuando te encuentres en estado alfa.

Resumen de las características más importantes de la mente subconsciente

1. No sabe diferenciar entre lo real y lo imaginario.
2. Siempre está persiguiendo metas.
3. Puede ser controlada por la mente consciente.
4. Se comunica mediante imágenes y sentimientos.
5. La comunicación con la mente subconsciente se refuerza con la

emoción.
6. El estado alfa abre la puerta de la mente subconsciente.
7. Mantén tu mente consciente al margen:

- No te esfuerces.
- Practica la aceptación y el desapego.
- ¡Déjate llevar!

EJERCICIO

Autoimagen

Traza dos columnas verticales en una hoja de papel. Escribe «Autoimagen» en la columna de la izquierda y «Visualización» en la de la derecha. En la columna de la izquierda escribe tres cualidades que te gustaría tener. Deja espacio entre ellas. En la de la derecha describe escenas acordes con ese tipo de personalidad.

Por ejemplo:

Autoimagen

Visualización

Carismático

Gente escuchándome

Gente siguiéndome

Hablando frente a grandes audiencias

Excelente conversador

Charlando animadamente en un grupo

Moderando un programa de debates

Exitoso, próspero

Conduciendo un coche de lujo

Ostentando el cargo de presidente de una gran empresa

Ganando un trofeo

Guarda este papel al lado de tu cama. Antes de irte a dormir, lee la lista y visualízate como si ya tuvieras esas cualidades. Imagínate realizando esas actividades y siendo esa persona. No pienses en ello durante el día a no ser que te encuentres en estado alfa.

De este modo le estás proponiendo metas a tu genio y este trabajará hasta ver que las consigues con éxito, fácilmente y sin esfuerzo.

Ejercicio de condicionamiento theta

Theta es un estado de meditación profunda que se asocia a las intuiciones repentinas, en las que con frecuencia se visualizan soluciones a problemas o se consigue inspiración para desbloquear procesos creativos. Hay montones de historias sobre personas que trabajaban inútilmente intentando hallar solución a un problema, hasta que finalmente se rindieron (conscientemente) y se fueron a caminar, a darse un baño o a realizar cualquier actividad relajante. Dicha actividad los llevó a un estado meditativo en el que la solución se presentó como un flash. Pueden leerse algunos ejemplos en Higher Creativity, de W. Harman.

El famoso artista surrealista Salvador Dalí se sentaba en una silla, se relajaba y entraba en un estado theta en el que veía las imágenes oníricas que luego pintaba. Dalí sostenía algún objeto en la mano de modo que, cuando alcanzaba el estado de inspiración, sus dedos se relajaban y el objeto caía. El ruido lo devolvía a un estado en el que podía recordar las imágenes que había visualizado en estado theta.

Tú también puedes condicionarte para entrar en este estado cada vez que lo desees, practicando el siguiente ejercicio. Aunque, antes de realizar la rutina theta, es aconsejable que domines el ejercicio de la segunda lección[10] y ya seas capaz de alcanzar con facilidad el estado alfa.

RUTINA DEL JARDÍN INSPIRADOR

Ponte cómodo.

Levanta la mirada unos veinte grados. Mirar hacia arriba es agotador, así que permite que tus ojos se cierren.

Permanece atento a lo que digo.

Permítete relajarte..., permítete soltar. La relajación es buena para ti..., de modo que déjate llevar..., simplemente déjate llevar y relájate.

Imagina que eres un globo y que alguien te ha hinchado tanto que estás a punto de explotar. Junto a tu mano hay una válvula. Ábrela y observa cómo vas deshinchándote poco a poco. Deshinchándote más... y más... y más, hasta que estás totalmente deshinchado y plano, y totalmente relajado. La relajación te aporta sensaciones de gravidez y calor. De modo que ahora sientes que tu cuerpo se vuelve más y más pesado... y sientes que una ola tibia y reconfortante se expande por todo el cuerpo... Tus piernas están ahora relajadas..., completamente relajadas... Tu torso está ahora relajado..., completamente relajado... Tus brazos están relajados y laxos... Siente cómo te pesa el cuerpo. Tu cabeza y cuello están relajados..., manteniendo el tono muscular justo para que tu cabeza se sostenga en una posición cómoda. Imagina que eres un saco de cemento. Siente lo pesado que eres. Siente todo el peso del saco.

Ahora cuenta mentalmente tres..., dos..., uno..., y di y visualiza la palabra «ALFA». Te hallas ahora en un estado mental natural y saludable, un estado donde la mente subconsciente acepta de buen grado las sugerencias positivas, sugerencias que son únicamente para tu mayor bienestar y el de toda la humanidad.

Ahora estás yendo hacia un estado mental natural todavía más profundo. Cuenta hacia atrás mentalmente del cinco al uno y, mientras lo haces, permítete ir hacia ese estado natural relajado y saludable... Cinco..., entras más profundamente... Cuatro..., estás más y más relajado... Permite que tu mente se relaje y se deslice más y más profundamente hacia el estado mental theta... Tu mente disfruta de ese estado profundo de relajación y paz mental. Permite que tu mente consciente sea una mera espectadora... Tres..., más y más lentamente, más y más profundamente... Dos..., sintiéndote en paz y sosegado... Uno. Ahora te encuentras en el estado theta. Tu mente es creativa y lo ve todo en un sentido global.

Ahora vas a dar un agradable paseo. Caminas por un sendero llano cubierto de un suave follaje... El camino serpentea y a lo lejos divisas un seto de gran altura. Te acercas, y ves una abertura en el seto por donde el camino continúa. Mientras lo atraviesas lentamente, descubres el jardín más bello que has visto jamás; está repleto de flores, y su diseño es perfecto, con formas geométricas que alegran tu vista. Vas contemplando todo lo que hay a tu alrededor y descubres un universo floral. Algunas flores lucen colores brillantes, otras suaves... pero todas son preciosas..., absolutamente maravillosas. Hay flores de todos los tipos y colores..., rojas, de color púrpura..., de un delicado rosa. Las hay azules, de un azul intenso..., azul índigo..., azul turquesa y azul verdoso. Las hay de un amarillo vistoso, de verde esmeralda...,

verde oscuro y algunas de color verde aceitunado. Todos los colores del arcoíris..., todos los tonos..., verdes, rojos, amarillos, azules y púrpuras, naranjas y violetas. Algunas flores tienen los pétalos grandes..., anchos y con una delicada forma ondulada... Otras son menudas y complejas, como filigrana... Parecen delicadas, pero de algún modo sabes que son fuertes. Ves muchos detalles en esas pequeñas flores... en esos preciosos pétalos diminutos.

Este jardín es una gran fuente de inspiración. Estar aquí te colma de asombro y reverencia... Su belleza es abrumadora. Te entran ganas de crear. Este jardín debería poder disfrutarlo todo el mundo. Estar en este verdadero reino te inspira para escribir un poema... o una historia..., o para pintar un cuadro..., para expresar lo que sientes de algún modo..., del modo que es mejor para ti. Quizás para ti el mejor modo de expresarte sea ayudando a otra persona..., llevando a cabo una buena acción..., haciendo un favor a alguien. Sabrás cómo expresarte... felizmente..., sin esfuerzo..., con alegría.

Cada una de esas flores representa algo para ti. Algunas representan una idea... o un concepto. Otras, fragmentos de una historia o de un bello cuadro. Algunas flores representan partes de un discurso o sermón. Otras, actos que puedes llevar a cabo para el bien de otros.

Esas flores son ilimitadas. Cuantas más recoges, más crecen y prosperan. Puedes tomar tantas como quieras. ¡Adelante!, haz algunos ramos. Puedes hacer tantos como quieras. Y si lo deseas, puedes volver a por más. Siempre estarán ahí. En invierno, primavera, verano u otoño; esas flores crecen todo el año. Están esperando a que las recojas... Quieren que las recojas porque están ahí para eso..., para tu beneficio..., para tu bien..., para ayudarte a satisfacer tus impulsos creativos.

Ahora sujeta cuidadosamente los ramos entre tus brazos y sostén algunos en tus manos. Puedes incluso poner algunas flores en tu pelo si lo deseas. Sostenlas suavemente... pues son muy valiosas... Son tus deseos hechos realidad... en forma de escritos..., de historias..., de poemas..., de cuadros..., de colchas o bordados..., de actos generosos..., de cualquier cosa que crees. Porque tú eres creativo..., productivo... Estás creando ahora mismo.

Así que, mientras te despiertas llevas esos ramos de flores contigo. Son para ti, para siempre..., para que los uses... y para que los disfrutes tú solo, o los compartas con tus amigos... o con toda la humanidad. Son tuyos para que los uses para tu mayor bien y para el mayor bien de la humanidad.

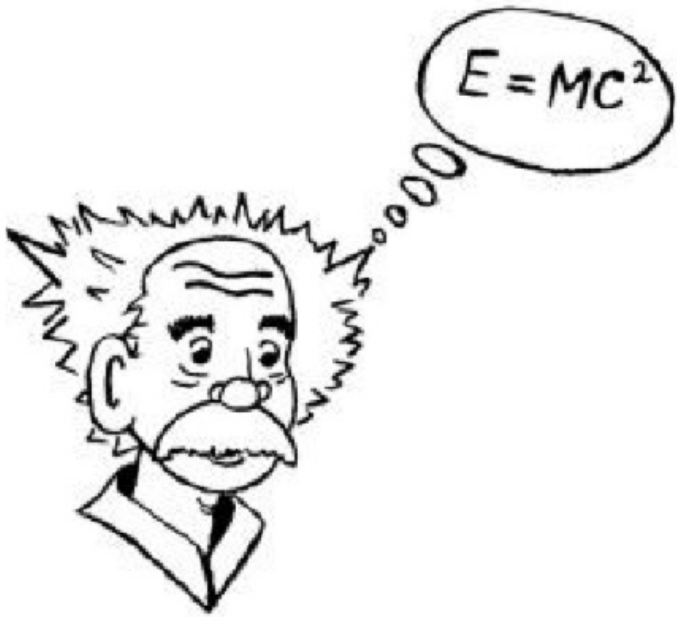
Puedes volver a ese jardín siempre que quieras. Simplemente cuenta hacia atrás del cinco al uno y visualiza la palabra «THETA». Ahora estás programado para volver siempre que quieras. Simplemente cuenta del cinco al uno y visualiza y di para tus adentros la palabra «THETA». En una conversación normal, la palabra theta no tendrá ningún significado especial. Solamente tendrá efecto cuando desees volver al estado «THETA». Cada vez que vuelvas al estado «THETA», te será más fácil hacerlo. Cada vez que digas mentalmente la palabra «THETA», volverás rápidamente a este nivel. Cada vez que vuelvas a «THETA», será más y más fácil, y más natural para ti hacerlo.

Ahora, regresa poco a poco. Cuando cuente cinco estarás despierto, descansado y sintiéndote renovado. Uno..., te sientes inspirado y creativo... Dos..., te sientes renovado... Tres..., te sientes feliz... Cuatro...Cinco..., estás totalmente despierto.

Lección 4

Leyes de la mente subconsciente

Para obtener soluciones matemáticas correctas deben obedecerse las leyes matemáticas. Ocasionalmente puede obtenerse una solución correcta aun desobedeciendo una ley, pero no sucede a menudo. Con la mente subconsciente ocurre lo mismo.



Me encantaría poder decirte que si obedeces las leyes de la mente subconsciente incluidas en esta lección, tendrás el éxito asegurado, pero nadie puede prometer algo así.

Lo que sí puedo decirte es que si desobedeces dichas leyes, tendrás menos éxito que si las acatas. Algunas son muy simples y su explicación es corta. No pienso adornarlas simplemente para hacer que el capítulo sea más largo y parezca más importante.

Repetición, repetición, repetición

Cuando la mente subconsciente acepta un nuevo programa, este debe ser alimentado. Es necesario repetir el condicionamiento hasta que lo

asimile por completo. Una vez asimilado, debe repetirse periódicamente para asegurar que siga siendo dominante.

Emoción

Cualquier sugestión es más efectiva si va acompañada de emoción. En este contexto, la emoción es poder. Debes emplearla si quieres programar con éxito tu mente subconsciente.

Tiempo presente

La mente consciente vive en el tiempo tal como lo conocemos, es decir, en el pasado, presente o futuro, mientras que la mente subconsciente vive solo en el presente. En ella, el pasado son simples recuerdos y el futuro meras predicciones. Recuerda que tu genio interpreta literalmente todo lo que le dices. Por eso es fundamental que utilices el tiempo presente.

«Seré feliz» da a entender a la mente subconsciente que no eres feliz ahora, sino que lo serás en el futuro. En primer lugar, el futuro nunca llega. El futuro es como una zanahoria que cuelga delante de alguien que la persigue sin poder alcanzarla jamás. En segundo lugar, el hecho de «no ser feliz» implica un objetivo para la mente subconsciente. Y recuerda que es incapaz de resistirse ante un objetivo. De manera que de inmediato lo cumple y te complace manteniéndote infeliz.

La afirmación correcta sería, pues, en tiempo presente: «Soy feliz». Pero resulta que tu perro acaba de morirse, has suspendido un examen, has recibido una llamada de la Agencia Tributaria, y ¡no eres feliz! De acuerdo, pero si quieres salir del bache, debes decir y pensar: «Soy feliz ahora». «Ser feliz ahora» es el objetivo que le planteas a tu mente subconsciente. Los neurotransmisores viajan en ambos sentidos, de la mente al cuerpo y del cuerpo a la mente. Una vez que tu mente subconsciente acepta el concepto «ser feliz», envía este mensaje a las células de tu cuerpo, y este responde actuando en consecuencia.

Es posible que tu mente consciente se resista a usar el tiempo presente, pero es necesario. Cuando programaste la alarma de tu reloj mental, por ejemplo, te dijiste a ti mismo: «Me despierto a las siete en punto», no «Me despertaré a las siete en punto».

Un concepto dominante

La mente subconsciente puede retener más de un concepto (pensamiento, hábito, programa) al mismo tiempo, pero solo reconoce uno como verdadero, y cuando lo hace, ese concepto se convierte en vinculante, es decir, será el que guíe y domine tus acciones.

La mente subconsciente únicamente renunciará a un concepto dominante cuando se imprima en ella otro más fuerte y opuesto. Esto significa que un concepto no puede ser simplemente eliminado; está grabado en tu mente subconsciente, y tu mente subconsciente no olvida. Un concepto negativo debe ser sustituido por otro más fuerte y positivo. La buena noticia es que no hace falta conocer el origen del concepto negativo, no es necesario analizarlo y buscar la fuente; sencillamente debe sustituirse por uno positivo.

Imagínate que eres una balanza. Extiende los brazos hacia los lados, paralelos al suelo. En cada mano sostienes un platillo, donde pesas las ideas vinculantes que tienes sobre ti mismo respecto a un tema en particular. Tu mano derecha sostiene el platillo de los conceptos negativos, y tu mano izquierda sostiene el de los conceptos positivos.

Te inclinarás hacia un lado o hacia el otro dependiendo del concepto dominante.

Supón que te criaste en un entorno familiar sano. Tus padres te dieron mucho amor y educación. Desarrollaste una autoimagen de equilibrio y confianza en ti mismo. Por tanto, estos conceptos positivos van al platillo de la izquierda, el cual baja y se mantiene abajo. Creces seguro de ti mismo.

En cambio, supón que Juan creció en un entorno familiar disfuncional. Fue bombardeado con estímulos negativos sobre sí mismo: «No eres bueno», «Nunca llegarás a nada», «Eres un niño malo», «Nunca haces nada bien», «Nunca aprendes». Durante veinte años vivió en un entorno familiar que constantemente (REPETICIÓN) le decía cosas negativas, y casi siempre en un tono de ira o sarcasmo (EMOCIÓN).

Años más tarde Juan sabe (conscientemente) que es inteligente, educado y atractivo, pero por alguna razón tiene una baja autoestima (mente subconsciente). Cuando la mente consciente y la mente subconsciente entran en conflicto, la segunda siempre gana.

Para solucionar su baja autoestima, Juan no necesita hurgar en el pasado y averiguar cómo la adquirió. Simplemente debe sustituir su concepto de baja autoestima por uno de equilibrio y autoconfianza. Debe inculcarse a sí mismo afirmaciones positivas que lo ayuden a elevarla. Debe ir alimentando el platillo de la izquierda hasta que, un día, la balanza se decante hacia ese lado y... ¡voila! Su mente subconsciente habrá aceptado el concepto positivo. A partir de ese momento, la confianza en sí mismo será el concepto dominante que guiará sus acciones.

Juan fue expuesto a afirmaciones negativas durante toda su infancia. ¿Cómo puede superar en poco tiempo ese rasgo negativo, edificado a lo largo de tantos años? Puede acelerar el proceso programando su mente subconsciente en estado alfa y a través de los métodos que se describen en las siguientes lecciones.

El doctor William Glasser escribió un libro, Schools Without Failure, en el que pedía que se usara esta técnica en las escuelas. Recomendaba que se enfatizaran las críticas positivas y se eliminaran las negativas. Sugería que no hubiera ni descalificaciones ni suspensos por parte de los profesores. Consideraba que de esa manera los niños se graduarían con una mayor autoestima y aprenderían más rápido, y más fácil y alegremente. Una innovadora idea que no fue aceptada por nuestros sistemas educativos.

Este método de enseñanza no se ha implementado con escolares pero sí es habitual emplearlo con animales. Los adiestradores ignoran el comportamiento negativo del animal y refuerzan el positivo con mejores resultados que cuando recurrían al castigo. El doctor Skinner, un famoso etólogo, fue uno de los pioneros en esta técnica.

Certeza

En la lección anterior has aprendido que la mente subconsciente es un ordenador orientado al cumplimiento de objetivos. Busca el modo de conseguir cualquier meta que se le proponga. Una expectativa sincera es, para el subconsciente, una meta, y de ello puede deducirse la siguiente ley: cuando la mente subconsciente espera algo, hace que suceda. Así de tajante. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Se inoculó tuberculina en el brazo derecho a unos voluntarios, con una jeringuilla de color rojo. La tuberculina causa enrojecimiento e hinchazón. Consecuentemente, cada vez que se les inoculaba la tuberculina a los voluntarios, su brazo derecho reaccionaba con enrojecimiento e hinchazón, tal como se esperaba. Al mismo tiempo, se les inoculaba una solución salina en el brazo izquierdo, con una jeringuilla de color verde. Como se esperaba, no ocurría ninguna reacción en el brazo izquierdo. Tras tres meses de inoculaciones, la tuberculina y la solución salina fueron intercambiadas en las jeringuillas rojas y verdes, sin que los voluntarios se enteraran. Cuando se les inoculó las soluciones intercambiadas, sufrieron enrojecimiento e hinchazón en el brazo derecho, y ninguna reacción en el izquierdo, tal como esperaban. Contrariamente a lo que dice la ciencia médica, su cuerpo reaccionó según la expectativa de su mente subconsciente.
- Los sociólogos que estudiaron la cultura de las islas Trobiand, en Papúa Nueva Guinea, descubrieron que los nativos no creen que exista una relación entre sexo y embarazo; la fecundación se relaciona mágicamente con el matrimonio y ciertos espíritus. No usan anticonceptivos y, sin embargo, el embarazo premarital prácticamente no existe. Su arraigada cultura condicionaba a las mujeres a no esperar quedarse embarazadas antes del matrimonio.
- Probablemente conocerás o habrás oído casos de parejas que no podían concebir. Adoptaron a un bebé y poco después la mujer quedó embarazada. Se podría decir que el hecho de tener un niño desbloqueó su creencia de que no podía tener un hijo por sí

misma.

Insisto: la certeza es una profecía autocumplida.

A continuación se analizará el fenómeno más documentado de los basados en esta ley: el fenómeno placebo.[11]

Placebos

La palabra latina placebo significa «complaceré». Las compañías farmacéuticas deben testar el «efecto placebo» cada vez que prueban un medicamento nuevo. Los placebos son píldoras que tienen la misma apariencia que el fármaco que se está probando pero que contienen únicamente el componente inerte de relleno que se usa en él. Este componente no tiene ningún valor terapéutico, y sin embargo en todos los estudios, al menos un treinta por ciento de los pacientes obtienen los mismos resultados positivos que aquellos a los que se les ha administrado el medicamento real. El efecto placebo solo puede explicarse admitiendo que el sistema de creencias del paciente causa el mismo impacto terapéutico que el medicamento real.

Cuando el paciente no sabe que lo están medicando, el efecto placebo desaparece porque no hay expectativa respecto a un resultado. Este tipo de pruebas se crearon para demostrar que el efecto placebo se debe realmente a la expectativa y no a otro factor.

En 1964 el doctor Sternbach administró píldoras que no contenían ningún ingrediente activo a un grupo de voluntarios. La primera vez que se las dio, les dijo que se trataba de un medicamento que producía una fuerte sensación de estómago revuelto. La siguiente vez, les indicó que la píldora reduciría la actividad de su estómago y les haría sentirse llenos y pesados. La tercera vez, que se trataba de un placebo que servía como control. Aunque les administró la misma píldora las tres veces, la actividad del estómago de dos tercios de los sujetos respondió de acuerdo con los efectos que se les había señalado que les causaría. Sus estómagos reaccionaron del modo en que se esperaba que reaccionaran.

Hay estudios que demuestran que la creencia del paciente puede verse afectada por la forma en que se administra el medicamento. Una píldora grande es más efectiva que una pequeña; una coloreada, más que una blanca; una amarga, más que una insípida; una inyección, más que una píldora; un medicamento administrado por el médico, más que uno administrado por una enfermera, y un fármaco administrado por un médico con bata blanca, más que uno administrado por un médico vestido de calle. La creencia del paciente en la medicina depende de cómo es administrado el medicamento. El doctor Benson escribió en Timeless Medicine que los placebos pueden ser tan efectivos como los fármacos reales en un noventa por ciento de los casos, dependiendo de cómo son administrados.

Testando con un fármaco para las úlceras sangrantes, unos médicos descubrieron que su tasa de éxito era del setenta por ciento cuando era presentado como un «potente» medicamento nuevo, y tan solo del treinta por ciento cuando era presentado como un medicamento «experimental».

Estudios recientes revelan la importancia de la relación médico/paciente. El efecto placebo es más fuerte cuando el médico trata a los pacientes como participantes activos, en lugar de tener con ellos la típica relación del «haga simplemente lo que le digo».

En un experimento llevado a cabo por la doctora Joan Borysenko, un tercio de las mujeres a las que se les administró un placebo en lugar de la quimioterapia perdieron el pelo. La única razón por la que eso sucedió fue que esperaban perderlo.

El efecto placebo es eficaz incluso en cirugía. El doctor Bruce Moseley efectuó una intervención artroscópica (cirugía a través de pequeñas incisiones) a cinco pacientes, mientras otros cinco eran sometidos a una operación ficticia en la que les practicó igualmente las incisiones,

pero sin llegar a operar realmente. Dos años más tarde, los pacientes que habían sido sometidos a la intervención ficticia mostraron la misma mejoría en cuanto a dolor e hinchazón en la articulación «operada» que los que habían sido sometidos a la operación real. Cuatro de los pacientes del grupo placebo incluso recomendaron la cirugía a sus amistades.[12]

El análisis del efecto placebo sería incompleto sin el caso del señor Wright, publicado en 1957. Wright se estaba muriendo de cáncer y su médico, el doctor Bruno Klopfer, le dio solo unos pocos días de vida. Wright se enteró de que en el hospital se estaba estudiando un nuevo medicamento, llamado Krebiozén, y le rogó a su médico que se lo proporcionara. Aunque el doctor Klopfer sabía que era demasiado tarde para que ningún medicamento pudiera curarlo, cedió, y el viernes, antes de marcharse, le administró una inyección.

El lunes, el oncólogo regresó al hospital preguntándose si su paciente seguiría vivo. Cuando lo encontró levantado y activo no podía creerlo. Relató que los tumores del señor Wright se estaban «derritiendo como la mantequilla sobre el fuego». El paciente se fue a casa y reanudó sus actividades habituales hasta que oyó que el medicamento Krebiozén no era tan efectivo como se esperaba. Al poco estaba de vuelta en el hospital. Muriéndose.

El doctor Klopfer se percató de que había sido el efecto placebo lo que había curado al señor Wright, de modo que le dijo que el Krebiozén que habían usado para el estudio en cuestión era de una partida antigua, y le administró otra inyección diciéndole que ese lo había obtenido de un nuevo lote. Los tumores se derritieron otra vez como la mantequilla sobre el fuego y el paciente abandonó de nuevo el hospital. Al cabo de un tiempo apareció otro informe que concluía que el Krebiozén era inefectivo y que se abandonaba la investigación al respecto. Tras conocer este informe, el señor Wright volvió al hospital y falleció al cabo de unos días.

Finalizaré el tema del efecto placebo con una cita de Norman Cousins –Cousins escribió libros e impartió cursos en la universidad, basándose en su propia curación de una enfermedad letal mediante la estimulación de su sistema inmunitario, el sistema de curación inherente al cuerpo, a través de la risa–:

Con los años la ciencia médica ha identificado los sistemas primarios del cuerpo: el sistema circulatorio, el sistema digestivo, el sistema endocrino, el sistema nervioso autónomo y el sistema inmunitario. Pero hay otros dos sistemas que son vitales para el correcto

funcionamiento del ser humano: el sistema curativo y el sistema de creencias. Los dos trabajan en conjunción. A través del sistema curativo, el cuerpo moviliza todos sus recursos para combatir la enfermedad. El sistema de creencias es a menudo el que activa el sistema curativo.[13]

Esfuerzo inverso

No puedes dormir. Cuanto más quieres dormirte, menos lo consigues.

Estás a punto de ganar un torneo de golf por primera vez. Solamente te queda un hoyo. Intentas ignorar el agua que tienes delante. Pero cuanto más lo intentas, más piensas en ella. Fallas, y la bola va a parar al agua.

Estos son ejemplos de la «ley del esfuerzo inverso». La ley es sutil pero crítica. La explicaré de dos formas ligeramente diferentes.

Primera explicación

Hace más de un siglo Emile Coué escribió: «Cuando la voluntad (mente consciente) y la imaginación (mente subconsciente) están en conflicto, la imaginación siempre gana». Toma como ejemplo el hecho de intentar recordar el nombre de alguien que se acerca a ti. Sabes su nombre pero en ese momento no te acuerdas. Estás con un amigo y debes presentarle a esa persona. Temes que vas a quedar fatal, puesto que deberías saber su nombre. Intentar recordarlo te hace sentirte frustrado y, cuanto más quieres (voluntad) recordarlo, más frustrado te sientes. El miedo (mente subconsciente) de quedar mal y sentirte avergonzado supera tu voluntad (mente consciente) de recordar su nombre.

Finalmente, esa persona pasa de largo y se disculpa por tener prisa y no poder detenerse. Te sientes aliviado, te relajas (dejas de imponer tu voluntad) y de repente te viene el nombre a la cabeza.

Emile Coué lo describió en términos matemáticos. Dijo que el poder de la imaginación (mente subconsciente) es igual al cuadrado del poder de la voluntad (mente consciente).

Poder mente consciente $=$ Poder mente subconsciente

$1 = 1$

$2 = 4$

$3 = 9$

Por consiguiente, cuanto más esfuerzo pones en tu voluntad, más se incrementa el poder de tu imaginación, y así, de manera progresiva. De modo que gana el «no recordar». Cuanto más quieres algo de forma consciente, más poder le das a su opuesto. El truco está en dejar que suceda. Tu mente consciente debe permitir a la mente subconsciente hacerlo. Debe permanecer pasiva y desapegada.

Segunda explicación

Cuando tienes la voluntad de hacer algo, también albergas el miedo al fracaso. El miedo es una emoción poderosa. Si tu miedo a fracasar es más fuerte que tu voluntad de triunfar, el miedo gana. El miedo al fracaso es aceptado por la mente subconsciente y supera a la determinación de triunfar de la mente consciente.

Considera la siguiente demostración mental. Imagínate un tablón de madera de diez centímetros de ancho suspendido unos cinco centímetros sobre el suelo. Camina por encima de él. ¡Fácil! Camina de espaldas y de lado. Fácil. De acuerdo, ahora imagina que este mismo tablón está suspendido entre dos rascacielos de treinta pisos de altura. ¡Ahora camina! Cuesta más, ¿verdad? Y sin embargo es el mismo tablón y la misma acción. Pero ahora existe un importante factor de miedo: «¿Y si me caigo? ¡Me mataré! Da miedo mirar hacia abajo. Cualquiera podría caerse andando por esa pieza de madera tan estrecha». No importa lo grande que sea tu voluntad de caminar por ese tablón, el miedo es más fuerte. Para caminar por ese tablón ahora, necesitas una gran confianza en tu habilidad; suficiente para saber que puedes caminar por el tablón con éxito.

Estás jugando al golf, a punto de golpear la bola. Quieres quedar bien pero temes fallar el tiro. Cuanto más quieres relajarte y lanzar la bola a unos doscientos treinta metros, más tenso te pones y más probable es que falles. Tiger Woods tiene tanta confianza en su habilidad que para él el miedo no es un factor. Simplemente se relaja y lanza con éxito la bola.

Para contrarrestar la ley del esfuerzo inverso, debes tener fe, a fin de disipar el miedo, y confiar en el triunfo. Como mínimo debes tener una actitud neutral. Tienes que anular cualquier esfuerzo consciente.

En un curso avanzado del método Silva presencié una demostración de

radiestesia. Cuando llegué a casa, se lo conté a mi mujer, y ella me pidió que repitiera la demostración para ella. Todavía estaba animado por la sesión y me sentía confiado. Si el instructor podía hacerlo, yo también.

Primero, salí de la habitación y mi mujer escondió las llaves de mi coche. Cuando entré, tomé una de mis varillas de radiestesia y esta apuntó hacia una dirección determinada. Caminé hacia esa dirección sosteniendo ambas varillas. Cuando pasé cerca de una cesta llena de caquis japoneses, las varillas se cruzaron. Retiré unos cuantos y ahí estaban mis llaves. ¡Guau! Estábamos impresionados.

Entonces le pedí a mi mujer que creara una pared imaginaria en algún lugar de la habitación. Empecé a caminar por la habitación hasta que llegado a cierto punto las varillas se cruzaron; exactamente donde ella había creado la pared imaginaria. ¡Guau!, otra vez.

Pensé que en la próxima charla que diera, podría hacer esa demostración. Pero el siguiente pensamiento que vino a mi mente fue: «Si fallo, pareceré un idiota y los asistentes perderán su confianza en mí». Como puedes imaginar, la siguiente vez que lo intenté, la demostración de radiestesia no funcionó. Mi temor al fracaso, mi miedo a perder la confianza de mis alumnos (tan importante en un curso como este) superó a mi voluntad de hacer una demostración exitosa.

Expresión

La «ley de la expresión» dice que cada pensamiento causa una reacción física en el cuerpo.

Cierra los ojos e imagina que muerdes un jugoso limón. Tus labios se contraen y empiezas a salivar.

Cierra los ojos e imagina que alguien araña una pizarra con las uñas. El sonido te produce unos escalofríos que recorren tu espina dorsal.

¿Has leído alguna vez un libro, o visto una conmovedora película de amor, que te haya producido un nudo en la garganta?

Estas reacciones son ejemplos de la ley de la expresión. La mente y el cuerpo son uno, de modo que lo que afecta a uno, afecta al otro.

El profesor William James, un famoso psicólogo, declaró:

El hecho es que no existe ningún tipo de conciencia, ya sea una sensación, sentimiento o idea, que no tenga por sí mismo y directamente un efecto motor. El efecto motor sí mismo y directamente un efecto motor. El efecto motor no tiene por qué ser siempre un cambio en el comportamiento externo. Puede ser simplemente una alteración del pulso (latidos del corazón) o la respiración, o una modificación en la distribución de la sangre, como ruborizarse o palidecer, o lo que sea. Pero en cualquier caso, está ahí de alguna forma cuando hay algún tipo de conciencia, y la creencia fundamental en psicología moderna es que los procesos conscientes de cualquier tipo, meramente procesos conscientes como tales, deben traducirse en movimiento, de forma evidente u oculta.

Cada pensamiento o idea causa una reacción física. Si se permite que el estímulo pase de la mente consciente a la mente subconsciente –y es

aceptado–, la idea o pensamiento debe ser expresado, y si es reprimido conscientemente, se expresará de forma física, como por ejemplo:

- Preocupación = úlceras.
- Enojo = libera adrenalina acompañada de cambios en la circulación, la energía, el pulso, la respiración, etc.
- Miedo = nerviosismo, molestias en el estómago.

Hace más de un siglo un médico llevó a cabo un experimento con un hombre al que le habían disparado en el estómago. El cirujano le ofreció cama y comida en su casa si aceptaba dejar el orificio de su herida abierto durante un periodo de tiempo, a fin de que pudiera examinar su estado. Analizando las secreciones de su estómago el cirujano descubrió que los estados de ánimo del paciente afectaban a sus digestiones.

En un estudio llevado a cabo en Harvard por el doctor W. B. Cannon, se determinó que el amor, cultivado conscientemente, causaba un aumento del brillo en los ojos y una mejora en la circulación, la digestión y la eliminación, mientras que el miedo, la envidia y el odio causaban los efectos opuestos. Esos pensamientos negativos, además, provocaban una disminución en la producción de glóbulos rojos.

El lenguaje de órganos, del que hablaba en la tercera lección, es también un ejemplo del pensamiento recurrente que es expresado orgánicamente. El doctor H. F. Dunbar manifestó en Emotion and Body Changes: «La emoción consentida durante un tiempo prolongado produce cambios en el tejido del órgano o sistema de órganos involucrados».

Bailes lo explicaba maravillosamente bien en un libro escrito hace más de treinta años, antes de que fuera probado científicamente:

El hombre piensa con todo su cuerpo. Cada célula contiene un destello de su mente. El hombre no es un cuerpo que contiene una mente; ¡es una mente operando a través de un cuerpo! El cuerpo es moldeado por la mente. Lo que piensa la mente, lo piensa el cuerpo; eso que piensa el cuerpo, es en lo que se convierte.

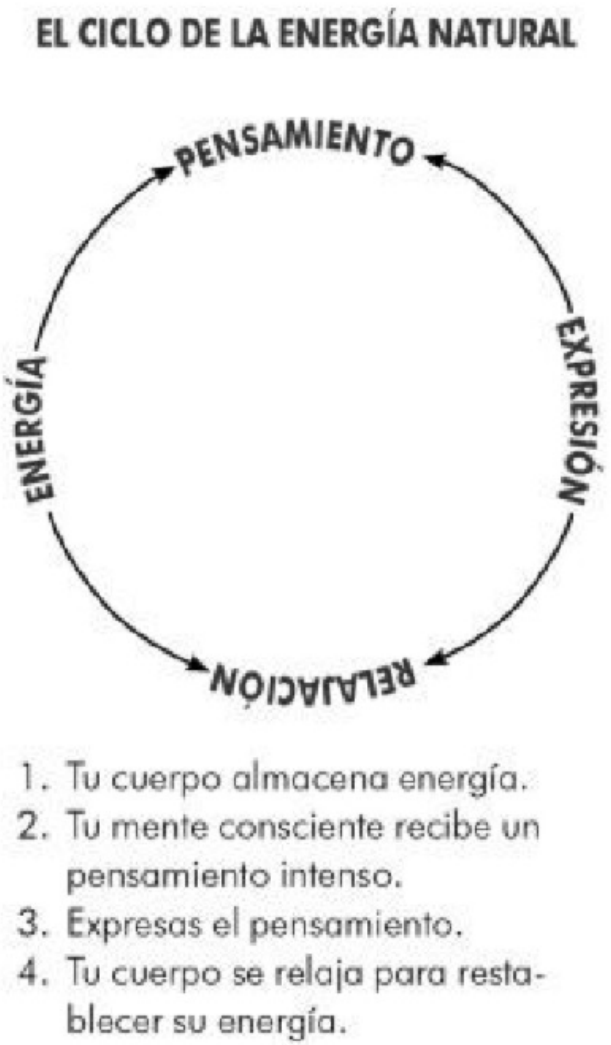
Bailes relataba el caso de un paciente al que no le gustaban sus suegros, pero su mujer insistía en ir a visitarlos cada domingo. El paciente reprimía su disgusto, y como cada pensamiento reprimido produce una reacción física, acabó desarrollando artritis hasta el punto de tener una excusa para quedarse en casa.

Hoy existen muchos libros para el profano en el tema de la relación mente/cuerpo. Entre los autores más destacados se incluyen Borysenko, Pert, Dossey, Chopra y Pelletier. Los doctores Pert y Dossey describen en sus libros el modo en que nuestras células se comunican con nuestra mente subconsciente.

Recuerda el viejo dicho: «Si no eres feliz, actúa como si lo fueras y serás feliz». Pues bien, la ciencia médica ha corroborado este viejo axioma. En todas las células se encuentran compuestos orgánicos similares a los que usa el cerebro para pensar. La comunicación se produce, pues, en ambos sentidos, del cerebro a la célula y de la célula al cerebro. Si piensas que eres infeliz, actúas de forma infeliz. Frunces el ceño y estás malhumorado. Pero si actúas como si fueras feliz cuando estás triste, los neurotransmisores de las células de tu cuerpo viajan al cerebro y cambian tu estado de ánimo.

Energía expresada

Este es un ejemplo de la antigüedad. Un hombre de las cavernas se despierta después de una noche de sueño reparador (su energía se ha restablecido). Ve a un tigre «dientes de sable» merodeando alrededor de la caverna. Inmediatamente se preocupa por la vida de su familia y por la suya propia (es un pensamiento intenso). Experimenta un subidón de adrenalina. Su cuerpo responde con una reacción de «lucha o huida». Debe defender a su familia, de modo que decide luchar. Consigue ahuyentar al tigre agitando la lanza y enfrentándose a él. El hombre ha expresado su idea (deshacerse del tigre) con una acción dirigida (luchar contra él). Esa noche está en paz y recupera su energía con un sueño reparador (el ciclo empieza otra vez).



La energía dirigida es una liberación sana y ordenada de energía física y emocional. Puede tratarse de cualquier acto que esté en armonía con la idea que lo originó. Los psicólogos recomiendan que cuando te enfades, expreses tu ira de algún modo. No de forma violenta, sino de un modo constructivo. Exprésala hablando o escribiendo sobre ella, o yendo a correr alrededor del edificio, por ejemplo. Acumular ira es perjudicial. Cuando no la expresas de algún modo, esta energía emocional es suprimida.

Energía suprimida

Vas conduciendo por la autovía hacia una importante entrevista de

trabajo. El tráfico se detiene. Te encuentras en una densa caravana y no hay ninguna salida a la vista. Ya no vives en una caverna, pero tienes el mismo mecanismo de respuesta que tus ancestros. Cuando te enfrentas a una emergencia o situación estresante, tu respuesta de «lucha o huida» entra en acción. Los riñones liberan adrenalina, el ritmo cardíaco se acelera y la digestión se detiene, por nombrar algunas de las reacciones. Y sin embargo, todo lo que puedes hacer es permanecer sentado en tu coche y preocuparte pensando en que llegarás tarde a la entrevista. Te imaginas que perderás la oportunidad de conseguir ese fantástico trabajo (recuerda: tu mente subconsciente no conoce la diferencia entre lo real y lo imaginado).

Esta energía podría expresarse con un grito primitivo, pero los conductores de los demás coches pensarían que estás loco. Si no puedes expresar la energía en el momento en que surge la necesidad de respuesta de «lucha o huida», al menos exprésala tan pronto como te sea posible.

Cuando llegues a casa, puedes salir a pasear, golpear un saco o limpiar la cocina. De este modo te desahogas sin poner en peligro tu integridad física. La energía será expresada y podrás dormir a pierna suelta.

Energía reprimida

Cuando un suceso que desencadena tu respuesta de «lucha o huida» ocurre continuamente, o con frecuencia, y la energía no es expresada, se trata de una energía reprimida. Cada pensamiento o idea causa una reacción física. De modo que esta energía reprimida se expresará en forma de actividad no dirigida como, por ejemplo, tensión y ansiedad. La tensión y la ansiedad no permiten que los músculos internos se relajen, lo cual compromete al sistema inmunitario e interfiere en el sueño. En consecuencia, el «ciclo de la energía natural» se rompe, y esto impide tener un sueño reparador.

Estrés crónico

El cuerpo hallará vías físicas de salida para la energía reprimida, tales como la agitación nerviosa, morderse las uñas, mascar chicle, etc. Si ello persiste, puede derivar en úlceras, tensión alta, dolores de cabeza o algo peor.

Woody Allen expresó esta ley de otra manera: «Uno de mis problemas es que lo interiorizo todo. No puedo expresar mi enojo; en lugar de eso, me sale un tumor». Algunas encuestas efectuadas a médicos indican que muchos creen que al menos un noventa por ciento de sus pacientes sufren de fatiga crónica.

El doctor Hans Selye (1907-1982), profesor y director del Institute of Experimental Medicine and Surgery, de la Universidad de Montreal, fue el primero que utilizó la palabra «estrés» con referencia al cuerpo humano. Durante treinta años de investigación, escribió mil seiscientos artículos y treinta y tres libros, incluido The Stress of Life.

Demostró que el estrés reprimido deteriora el cuerpo hasta enfermarlo. En sus experimentos clásicos, conectaba cables a animales con el fin de provocarles leves descargas eléctricas. Las descargas eran esporádicas, de modo que los animales no sabían cuándo sucederían. Aunque no eran lo suficientemente fuertes como para dañarlos, la ansiedad de no saber cuándo las recibirían les causaba estrés. Si esta situación se prolongaba, el estrés debilitaba su sistema inmunitario y los animales se tornaban vulnerables a la enfermedad.

El mismo resultado se observa habitualmente en los humanos. Cuando un miembro de una pareja fallece, si el duelo del cónyuge se prolonga demasiado tiempo, su sistema inmunitario se debilita; como consecuencia, la persona enferma y, a menudo, también muere.

Ya di otros ejemplos en la tercera lección, incluido el caso de la mujer que, tras un prolongado resentimiento hacia su hermana, desarrolló

un cáncer de mama. Este último ejemplo muestra lo importante que es perdonar.

Perdona, no para beneficio del que te haya herido, sino por ti mismo. Albergar resentimiento rompe el ciclo natural y debilita tu sistema inmunitario.

El doctor McDonald, médico forense, informó (en un artículo publicado en Los Angeles Times hace treinta años) que había hallado, cuando investigaba el tema, zonas cancerosas sanadas en todos los cadáveres que había examinado. Esto implica que todos tenemos células cancerosas en nuestro cuerpo, pero que nuestro sistema inmunitario, cuando está sano y se le permite funcionar adecuadamente, previene su crecimiento. Normalmente, las células cancerosas solo crecen, por fortuna, cuando el sistema inmunitario está debilitado.

En uno de los libros de James Harriot se narra una historia que ilustra claramente el efecto del dolor crónico y el estrés. Harriot era veterinario en el condado de Yorkshire, en Inglaterra. Por el canal PBS de Estados Unidos emitieron, durante dos años, una serie llamada All Things Great and Small, basada en sus libros.

Cierto día estaba visitando a un avaro granjero, cuando observó que una de sus ovejas estaba sufriendo. Un examen superficial determinó que el animal tenía el útero infectado. El granjero no quiso pagar el tratamiento porque pensó que, de todos modos, no iba a sobrevivir. Harriot se sintió obligado a hacer algo por la pobre bestia, de modo que le dijo al granjero que le daría unas vitaminas, sin cargo.

Lo que Harriot le dio a la oveja, sin embargo, no eran vitaminas, sino la cantidad de Nembutal, o el químico que sea que usan los veterinarios para la eutanasia, que creyó suficiente para librarla de su sufrimiento. Semanas más tarde se encontró con el granjero en un pub local. Este le dijo: «Definitivamente esas vitaminas funcionaron. La oveja durmió durante tres días y cuando se despertó estaba curada».

Harriot pensó mucho sobre esa curación y llegó a la siguiente conclusión: todo animal, incluido el hombre, posee la capacidad de curarse a sí mismo, si tiene la oportunidad. Esa oveja tenía tanto dolor y miedo que su sistema inmunitario y su capacidad de curación se habían bloqueado, permitiendo que la infección progresara. La inyección la hizo dormir durante tres días. Dormida, no sintió dolor ni miedo. Sin el dolor ni el miedo, su sistema inmunitario recuperó su poder, y el animal se curó de forma natural. La tensión y la ansiedad

crónicas interfieren en el sistema inmunitario.

Esta es la razón por la que la relajación profunda y el sueño reparador son tan importantes. Le dan al cuerpo la oportunidad de regenerarse y revitalizarse a sí mismo. Estar ocho horas en la cama no significa necesariamente estar durmiendo de forma adecuada. Algunas personas duermen ocho horas, pero se levantan de mal humor y se quejan de que están cansadas. Esas personas no están teniendo un sueño reparador profundo. No están relajando completamente su musculatura interna. Esos músculos se relajan a través de la mente subconsciente. Quienes alcanzan niveles de sueño más profundo necesitan dormir menos que aquellos que no pueden relajarse completamente.

Reacción al estrés

El doctor Selye observó que todo el mundo reacciona (la respuesta de lucha o huida, o síndrome de adaptación general, como él la llamaba) a un estímulo de estrés. Pero que, y esto es muy importante, no todo el mundo reacciona a un estímulo dado del mismo modo.

Tomemos como ejemplo hipotético el caso de Juan y Alicia, que tienen trabajos similares, y el mismo jefe. El jefe es arrogante, gruñón, distante y exigente. Juan no lo soporta y se altera cada vez que se enfrenta a él. Además, se siente mal cada vez que piensa en el trabajo. Se queja constantemente. Después de un año en este puesto, tiene úlceras y la tensión alta.

Alicia reacciona de forma diferente. Analiza la situación y concluye que su jefe actúa así por miedo. Tiene miedo de perder su empleo. También tiene problemas familiares y, probablemente, teme perder a su mujer, o tal vez tener que pagarle una pensión alimenticia. Una vez comprende esto, Alicia entiende que ella no es el problema. Sabiéndolo, no toma sus críticas y su mal humor como algo personal. Ella sigue siendo una empleada alegre, sana y productiva.

En resumen, ninguna idea permanece oculta en la mente subconsciente. Las ideas cristalizan y deben ser expresadas directa o indirectamente.

MÉTODOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

1. Utiliza la ley del esfuerzo inverso. Entra en el nivel alfa y repite: «Lo que sea que me está causando este estrés, ahora actúa para relajarme».

2. Entra en el nivel alfa y visualiza una escena relajante.
3. Usa el método de superposición:

    1. Escribe en un papel lo que te estresa.
    2. Cierra los ojos. Ve al nivel alfa. Piensa en un momento en el que te sentías feliz, maravillosamente bien, sereno y satisfecho. Proyecta esta imagen en tu pantalla mental. Mantenla durante unos treinta segundos.
    3. Abre los ojos y lee lo que escribiste en el papel.
    4. Repite los pasos b. y c. un par de veces más. Ahora, cuando lo que te preocupaba vuelva a ti, sentirás esas emociones positivas.
    5. Entra en el estado alfa. Si has tenido una mala experiencia, reprodúcela de forma positiva. Si, por ejemplo, ofendiste a alguien diciéndole algo que desearías no haberle dicho, vuelve a repetir la escena diciendo lo correcto unas cuantas veces. Recuerda que tu mente subconsciente no sabe distinguir las experiencias reales de las imaginadas. Este ejercicio convertirá la experiencia negativa en positiva. Es posible que quieras disculparte, de todos modos, con la persona a la que ofendiste.

Nota: realiza estos ejercicios sentado en una silla cómoda. No los hagas mientras conduces. Puedes conducir estando en el nivel alfa, siempre y cuando te hayas programado para hacerlo con cuidado y atención. Visualizar que estás en una isla tropical contemplando el vaivén de las olas no es conducir con cuidado y atención.

Resistencia

Una ley física dice: «A toda acción le corresponde una reacción igual y de sentido contrario». Por tanto, resistir es darle poder a la reacción contraria. Oponer resistencia a algo que es falso solamente sirve para ponerte a la defensiva. Con este sencillo ejemplo lo verás claro: alguien te llama vago y te acusa de ser un incompetente. Tú sabes que no eres ni lo uno ni lo otro. Cuando dices: «No, no lo soy», estás oponiendo resistencia a algo que no existe. Estás dándole poder y te estás poniendo a la defensiva. Estás batallando contra algo que es muy difícil de demostrar.

Por otro lado, cuando contestas con una simple verdad, del tipo: «Vale. Piensas que soy un vago y un incompetente y estás en tu derecho de pensarlo. Pero dime, ¿por qué crees eso?». Ahora la responsabilidad de tener que demostrarlo la tiene la otra persona, y tú has rehuido un enfrentamiento potencialmente violento. ¿Cómo puede

seguir enojada, o enojarse, frente a una respuesta como esta?

Pon tu energía en aquello que crees y defiendes. No la entregues a causas negativas. Yo no he estudiado artes marciales, pero creo que uno de sus axiomas es la «no resistencia». Un maestro no opone resistencia; en lugar de eso, usa la energía/movimiento del adversario en beneficio propio.

Se dice que le pidieron a la Madre Teresa de Calcuta que se uniera a una manifestación en contra de la guerra. Ella respondió: «No. No iré a una manifestación en contra de la guerra, pero iré si organizáis una a favor de la paz». Ya lo dice la Biblia: «No os resistáis al mal, venced al mal con el bien».

Ejercicio de condicionamiento de tensión/ relajación

El doctor Edmund Jacobson introdujo a principios del pasado siglo la técnica de la relajación muscular progresiva. Se trata de tensar un grupo concreto de músculos al máximo, para después relajarlos. Su finalidad es que el paciente aprenda a reducir la ansiedad relajando la tensión muscular (ya que una y otra están directamente relacionadas). Con este método se aprende a tomar conciencia de la tensión y así poder relajar los músculos completamente para enseñarles a hacer lo que quieras que hagan a cada momento.

Otra diferencia de esta rutina con respecto a las expuestas anteriormente es el uso de la palabra «dormir». Dormir no es el término correcto, pero no existe otro más ajustado. Aunque, en realidad, el objetivo no es dormir sino perder la conciencia, es decir, no entrar en estado delta. Permanecerás en estado alfa, pero tu mente consciente habrá salido a comer. Así, tu mente subconsciente aceptará las sugestiones con mayor facilidad porque tu mente consciente no estará ahí para interferir. Añadiremos la siguiente frase a la rutina: «En caso de emergencia, estoy totalmente despierto y alerta». No es realmente necesaria, porque si olieras humo u oyeras llorar al niño, por ejemplo, tu mente subconsciente se despertaría de inmediato. El propósito de añadirla a la rutina es eliminar cualquier aprensión por parte de tu mente consciente.

RUTINA DE TENSIÓN/RELAJACIÓN

Empieza estirando hombros y cuello para mejorar la circulación de tu cabeza.

Levanta la mirada unos veinte grados y fíjala en un punto. Tus ojos cansados empiezan a parpadear. Ahora deja que se cierren. Tus ojos están ahora cerrados.

Inhala lenta y profundamente. Exhala. Mientras exhalas siente cómo la tensión empieza a disiparse. Haz una segunda inhalación lenta y profunda y, mientras exhalas, siente cómo el aire que expulsas se lleva la tensión. Relájate. Haz una tercera inhalación, más profunda si cabe. Exhala. Observa cómo la tensión abandona tus músculos. Nota cómo sale, cómo se desvanece. Permítete relajarte.

Ahora, tensa los dedos de los pies todo lo que puedas. Dóblalos al máximo. Mantenlos tensos y tirantes, un..., dos..., tres. Relájalos. Relaja completamente los dedos de los pies y nota la diferencia.

Ahora tensa los dedos de los pies, los pies y los músculos de la parte inferior de tus piernas. Ténsalos muy fuertemente, pero mantén el resto del cuerpo relajado. Mantén esta sensación de tensión, un..., dos..., tres. Relájalos. Disfruta de esa sensación de liberación de la tensión.

Ahora tensa los músculos de la parte superior de las piernas, además de los de la parte inferior, los pies y los dedos de los pies. Ténsalos tanto como puedas. Ténsalos un poco más. Siente la tensión con tu cuerpo y tu mente, un..., dos..., tres. Relájalos. Siente cómo se relajan esos músculos: se relajan y se aflojan, se relajan y se aflojan. Ahora dile a esos músculos que se relajen todavía más. Siente cómo se vuelven pesados.

Ahora tensa los músculos de las nalgas. Mantén esta tensión, un..., dos..., tres. Relájalos. Siéntete más y más pesado. Más y más pesado. Siente el placer de la relajación profunda. Siente cómo te invade una oleada de bienestar.

Ahora tensa los músculos de la parte inferior de la espalda y del abdomen. Nota cómo te sientes con el cuerpo en tensión. Ténsalos todavía más fuerte, un..., dos..., tres. Relájalos, deja que se suelten y relájate.

Deja que cada músculo se libere de la tensión. Suelta todo el peso. Permite que tu cuerpo relaje un poco más esos músculos. Nota cómo es esta sensación de relajación.

Ahora tensa los músculos de la parte superior de tu torso. Arquea los hombros. Tensa los músculos del pecho y la espalda. Ténsalos todavía más. Siente realmente esa tensión, un..., dos..., tres, y relájalos. Exhala

y siente cómo se relajan los músculos del pecho y la espalda. Cómo todos esos músculos se relajan y se sueltan. Siente cómo desaparece toda tensión y tirantez. Deja que esos músculos se relajen un poco más. Reconoce lo maravilloso que es relajarse.

Ahora tensa los brazos y aprieta los puños. Siente realmente esa tensión, un..., dos..., tres. Ahora relájalos. Deja que tus brazos cuelguen hacia los lados. Disfruta de la liberación de la tensión.

A continuación aprieta todos los músculos de la cara. Tensa cada músculo que puedas. Tensa la mandíbula. Aprieta los dientes, estira el cuero cabelludo. Bizquea. Mantén los ojos así, un..., dos..., tres, y ahora relájalos. Suaviza todos los músculos de la frente, relaja el cuero cabelludo, relaja los ojos, relaja la boca, la lengua y la garganta. Elimina toda tirantez y tensión. Relaja todos los músculos faciales. Siente realmente la diferencia.

Ahora tensa todos los músculos de tu cuerpo. Empieza por los dedos de los pies y ve subiendo por las piernas, el abdomen y la espalda, el pecho y los hombros, los brazos y los puños, y el cuello y la cara. Ponte tan tenso como puedas. Aprieta todos y cada uno de los músculos de tu cuerpo. Mantén esta tensión, un..., dos..., tres. Ahora relájalos. Suéltalos. Relájalos. Déjate llevar. Siente la agradable sensación de relajación expandiéndose por todo tu cuerpo. Siente una sensación de relajación cómoda y placentera. Nota cómo te sientes estando completamente relajado.

Ahora escanea mentalmente tu cuerpo de la cabeza a los pies. Libéralo de cualquier resto de tensión que pueda haber quedado. Tu cuerpo está ahora completamente relajado.

Deja que la agradable sensación de relajación fluya por todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, y de vuelta hacia la cabeza. Disfrútalo. Nota cómo te sientes estando completamente relajado. Oleadas de relajación fluyen libremente desde la cabeza hasta los pies y viceversa.

No es importante que escuches mis palabras. Simplemente déjate llevar..., déjate llevar.

Ahora visualízate a ti mismo en lo alto de un tramo de escaleras que desciende ante ti. En cada peldaño hay un número. En el más alto el diez, y los números van descendiendo con cada escalón. Ahora baja uno a uno los peldaños mientras cuentas hacia atrás. Con cada paso estarás cada vez más y más dormido mientras te relajas más y más

profundamente. Permítete soltarte, flotar y experimentar una sensación agradable de descanso y relajación. Cuando llegues al escalón número uno, estarás profundamente dormido. Es una escalera fácil y segura. Tiene pasamanos a ambos lados. Ahora desciendes al número nueve y, mientras lo haces, te sientes más pesado y soñoliento. Bajas al ocho y te relajas todavía más. Ahora al siete, y al seis. Te sientes más y más soñoliento. A continuación desciendes al cinco y estás más y más dormido. Nota cómo está cada vez más oscuro y te sientes más pesado y..., oh..., muy pesado. Tus piernas están laxas..., son muy pesadas. Cuatro, más y más profundo..., más y más oscuro. Estás relajado y cómodo y completamente seguro. Bajas al escalón tres. Te sientes tranquilo y a gusto. Estás inmerso en una relajación profunda..., en completo reposo. Dos..., mente y cuerpo en reposo... Tu mente y tu cuerpo están trabajando unidos para tu mayor bienestar. Uno, duermes profundamente..., duermes profundamente. Permite que tu mente fluya con seguridad entre bellos parajes. Disfruta de la sensación de una relajación completa. Tu mente ahora está abierta a las sugerencias..., solamente a las sugerencias positivas y saludables que son por tu mayor bien... y para el mayor bien de toda la humanidad.

Cada vez que practicas la relajación, es más fácil y más rápido para ti conseguirla. Cada vez es más fácil. Cada vez que te relajas, lo haces más y más profundamente.

Cada vez que quieras relajarte y conseguir este estado profundo de sueño, simplemente di y visualiza la palabra «RELAX». Pensar y visualizar la palabra «RELAX» te permite reingresar en este estado mental. Cada vez que la pronuncias con la intención de entrar en un sueño hipnótico profundo, lo haces rápida y fácilmente, de forma segura, y con la mente en paz. Lo haces fácil y rápidamente, de forma segura. Entrar en este estado mental profundo te permite programar actitudes y hábitos saludables para tu mayor beneficio. Permite que tu mente consciente y tu mente subconsciente trabajen unidas para mejorar tu salud y tu condición mental. Decir o pensar la palabra «relax» durante una conversación normal no tiene ningún efecto. Solamente es efectiva para ti cuando tienes la intención de entrar en este estado mental profundo.

Ahora empiezas a regresar. Tu mente vuelve a su estado natural despierto. Vas a contar hasta diez y estarás completamente despierto. Estás completamente despierto cuando llegues a diez. Puedes volver a este agradable estado cada vez que lo desees. Pero ahora te despiertas cuando llegues a diez. Uno..., dos..., empiezas a despertar... Tres..., llévate esta sensación de bienestar y felicidad contigo... Cuatro...,

cinco..., te sientes renovado... Seis..., te sientes maravillosamente bien... Siete..., te sientes energizado... Ocho..., nueve..., diez..., estás COMPLETAMENTE DESPIERTO!

Lección 5

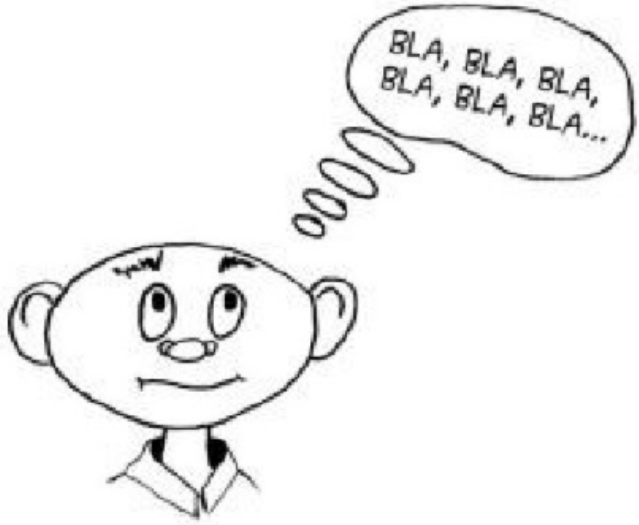
Comunicándote con tu mente subconsciente

La falta de comunicación entre nuestra mente consciente y nuestra mente subconsciente es la causa de muchos de nuestros problemas. En la segunda lección hablábamos sobre ello. Por lo tanto, es imperativo que desarrollemos y potenciemos la comunicación entre ambas. En esta lección te presento cinco técnicas para comunicarte con tu mente subconsciente. El primer método es especialmente importante y debería practicarse siempre. El segundo también es útil y mucha gente lo usa a diario. El tercero y el cuarto pueden ser muy efectivos, pero no es algo que harías normalmente todos los días. El último método puede que sea el más importante. Algunos psiquiatras, médicos de familia y otros terapeutas lo emplean para hallar la causa de ciertos problemas físicos y emocionales, detectar alergias y determinar el valor y la posología de vitaminas, hierbas y medicamentos.

Fomentar la comunicación entre la mente consciente y la subconsciente es crucial para hacer que ambas trabajen de manera conjunta. Si no trabajan en sintonía, la mente subconsciente prevalecerá por encima de la consciente. Y se supone que tu genio no es quien debe estar al mando.

Conversación interna

Constantemente hablamos con nosotros mismos. De hecho, acallar la mente es difícil. Se trata de un simple parloteo. La mente consciente está charlando, pero ¿con quién? ¿Consigo misma o con la mente subconsciente? Puede que ambas cosas, pero creo que un noventa y nueve por ciento del tiempo lo hace consigo misma. Normalmente no es más que un parloteo sin sentido.



Pero hay veces en que realmente necesitas hablar con tu mente subconsciente, de modo que debes ser específico. Supón que estoy a punto de dar una conferencia. Es la hora de empezar y me dirijo al estrado. Abro mi maletín y descubro que me he dejado los apuntes en casa. Si me entra el pánico, podría decirme a mí mismo: «Relájate, Harry. Relájate y tómatelo con calma. Te sabes la lección. Simplemente relájate y esquematízala en tu cabeza. Puedes hacerlo. Será fácil». Pero no olvides la ley del esfuerzo inverso: cuanto más me esfuerce en recordar el contenido de la conferencia, más difícil me será recordarlo.

Si quiero relajarme y recordar el contenido, pierdo el tiempo al hablar con Harry. Harry es mi mente consciente. Mi base de datos (memoria) está en mi mente subconsciente. Además, también pierdo el tiempo al pedirle a mi mente consciente que se relaje. Mi mente subconsciente es quien controla la relajación profunda. De modo que debería hablar con ella. Por tanto, le digo: «Eh, tú, mente subconsciente. Genio. Ponte a trabajar. Relaja mi cuerpo y mis nervios y recuérdame el contenido de la conferencia, y ¡hazlo ahora!».

Pero no lo hagas así. No seas desagradable. Tu objetivo es crear una relación de complicidad con tu genio. Has de ser amable y atento. Se trata de establecer un diálogo y trabajar juntos. ¿Qué es lo primero que necesitas saber, cuando hablas con un amigo? ¡Su nombre! Cuando te diriges cordialmente a alguien con quien trabajas codo con codo, lo llamas por su nombre de pila. De modo que, si quieres ser afable con tu genio, necesitas saber su nombre. El modo de obtener

ese dato te lo explico más adelante.

Cuando quieras algo de tu mente subconsciente, pregúntaselo amablemente pero con firmeza. (Recuerda, el genio no tiene la madurez emocional que tienes tú.) Sé cordial con él. Después de todo, es parte de ti, y ambos debéis trabajar unidos por vuestro bien. Cuando te conceda un deseo, ¡agradéceselo! ¿Por qué no? Si alguien hace algo por ti y no se lo agradeces, puede que otra vez ya no esté dispuesto a echarte una mano. A partir de ahora tendrás un verdadero amigo, y vas a tratarlo con respeto y amor.

Volviendo al episodio de la conferencia y los apuntes olvidados, mi conversación con mi genio debería ser algo así: «Oh, Ralph (es el nombre que eligió), he olvidado mis apuntes. Escucha, tú y yo hemos dado esta conferencia decenas de veces y nos la sabemos de memoria. Así que estamos perfectamente relajados y también lo estamos durante toda la charla (uso el presente). Confío en ti, sé que me soplarás todos los datos en el orden correcto. Así que vamos a hacer como que los apuntes están aquí y sigamos adelante con la conferencia. Juntos podemos hacerlo y yo aprecio sinceramente tu ayuda. Gracias por ser siempre tan servicial. Te quiero».

Poniendo nombre a tu genio

Entra en estado alfa y haz este ejercicio justo antes de dormirte por la noche, cuando tu mente subconsciente está abierta y receptiva a tus sugestiones.

Dite a ti mismo algo así: «Querido genio, a partir de ahora tú y yo vamos a trabajar en equipo. Tener una excelente condición física y mental nos beneficiará a ambos. A partir de ahora tú y yo seremos los mejores amigos. A partir de ahora, nos comunicaremos más, y cuando hable contigo quiero llamarte por tu nombre, un nombre que te guste. Puedes elegirlo tú. Y vas a hacerlo antes de_____ (indica un plazo definido o tu mente subconsciente podría ir postergando la decisión)».

Ten en cuenta los siguientes puntos. Primero, el nombre ha de carecer de connotaciones emocionales fuertes, mejor evitar el de un miembro de la familia o el de una expareja.

Segundo, dile a tu genio que te indique el nombre de un modo que puedas entender. A veces puede ser muy juguetón y bromear dándote solo pistas.

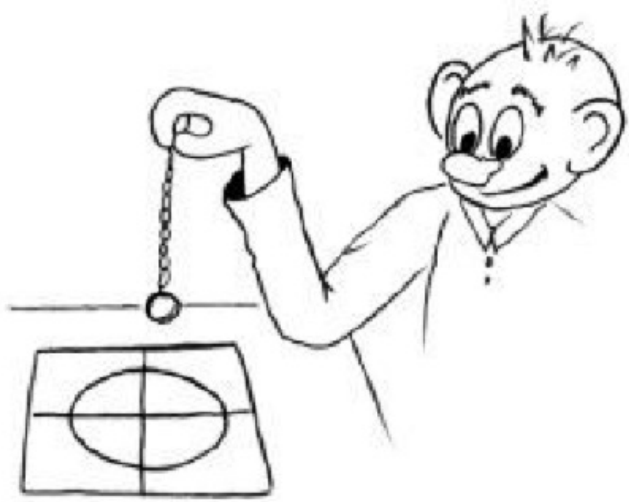
Lo normal es que te venga un nombre a la mente de forma natural. Al principio, es posible que no te des cuenta, pero persistirá. Y ese será el

nombre que tu genio habrá elegido.

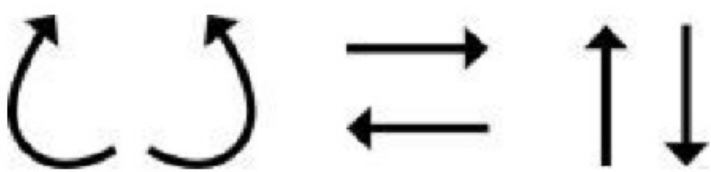
Si tienes alguna duda, puedes verificarlo mediante el siguiente método.

Péndulo

Puedes hacer un péndulo atando un pequeño peso a un cordel o cadena de unos veinte centímetros de largo. El peso puede ser un anillo, una arandela de metal o un pequeño cristal, por ejemplo. Sostén suavemente el extremo del cordel con los dedos pulgar e índice mientras tienes el codo apoyado delante de ti en una mesa. La dirección del movimiento del péndulo será la respuesta a tu pregunta.



Tu genio puede mover el péndulo de cuatro formas diferentes: en el sentido de las agujas del reloj, en el sentido inverso a las agujas del reloj, de este a oeste o de norte a sur.



Y hay cuatro respuestas estándar: «sí», «no», «no lo sé» y «no deseo contestar a esta pregunta». La última respuesta es para los que hurgan

en las profundidades de la mente subconsciente. Algunas cosas están ocultas ahí por tu bien. No debes penetrar tan profundamente sin la ayuda de un profesional.

El péndulo funciona, según algunos, por la misma razón por la que es válido un análisis grafológico. Parece ser que hay un canal abierto por el que los impulsos viajan de la mente subconsciente a los dedos que usas para escribir y, en este caso, para sostener el péndulo. Se recomienda a los zurdos experimentar con ambas manos para ver cuál les funciona mejor.

El péndulo se usa de la siguiente manera: siéntate y apoya el codo en la mesa. Sostén el péndulo sujetando con suavidad el extremo del cordel con los dedos pulgar e índice. El peso debe quedar suspendido por unos veinte centímetros de cordel. Dobla el codo de modo que el péndulo se balancee libremente. Pídele a tu genio que seleccione una de las cuatro señales para el «sí». Puedes cerrar los ojos para que haya menos probabilidad de que tu mente consciente predomine sobre la subconsciente. Funciona mejor, además, si usas el péndulo desde el estado alfa. El nivel alfa abre la puerta a la mente subconsciente y subyuga a la consciente de modo que esta no interfiere.

Si cuando abres los ojos el péndulo no se balancea, pídele firmemente a tu genio que elija una de las señales para el «sí», y que haga oscilar el péndulo en movimientos cada vez más amplios. No he visto nunca que le fallara a nadie.

Cuando haya elegido una señal para el «sí», pídele que seleccione una para el «no». Después repite el proceso para el «no lo sé». La cuarta respuesta no es necesaria.

Preguntas

A la hora de hacer las preguntas hay que recordar unos cuantos puntos. Tu genio se toma las cosas de forma literal, de modo que debes hacer preguntas específicas. Mantén la mente abierta (mente consciente). No pienses en cuál puede ser la respuesta o qué te gustaría que saliera. Mantente neutral.

Lecron informó que un noventa por ciento de las trescientas ochenta y una mujeres embarazadas que usaron el péndulo para determinar el sexo de su bebé (esto fue antes de que existieran los métodos modernos) lo adivinaron. Muchas de las que erraron admitieron que tenían un fuerte deseo consciente de que el sexo de su hijo fuera el que habían predicho. Tu mente consciente puede invalidar los

resultados. Por tanto, cuando uses el péndulo, en lugar de pensar (mente consciente): «¡Espero que sea una niña!», mantente neutral pensando: «Me pregunto cuál será el sexo de mi bebé».

Algunos aficionados a la ornitología emplean el péndulo para determinar el sexo de los polluelos recién nacidos. Como no se puede saber a simple vista, deben utilizarse métodos alternativos. Pruébalo ahora mismo. Sostén el péndulo encima de una hembra. Oscilará en círculos. Si lo sostienes encima de un macho, oscilará hacia delante y lo sostienes encima de un macho, oscilará hacia delante y hacia atrás.

El péndulo es útil para:

- Comprobar predicciones.
- Interpretar sueños.
- Dosificar vitaminas.
- Detectar el origen de alergias.
- Confirmar corazonadas.
- Averiguar los motivos de una postergación.
- Determinar el origen de enfermedades.

Tener en cuenta los siguientes factores puede ayudar en la determinación de la causa de una enfermedad:

- Conflicto.
- Finalidad.
- Sugestión.
- Lenguaje.
- Identificación (con alguien).
- Autocastigo (culpa).
- Malas experiencias.
- Necesidad de atención.
- Necesidad de controlar a alguien.

Teniendo en cuenta estos factores, te sugiero algunas preguntas que puedes hacerle a tu mente subconsciente:

- ¿Es esta enfermedad debida a un conflicto que tengo con alguien, o entre mi mente consciente y mi mente subconsciente?
- ¿Su finalidad es protegerme de algún modo?
- ¿Se debe a una sugestión que mi mente subconsciente ha

aceptado como verdadera?
- ¿Es causada por mi lenguaje? ¿Por determinadas expresiones relacionadas con órganos de mi cuerpo?
- ¿Sirve esta enfermedad a un propósito?
- ¿Estoy buscando comprensión y atención?
- ¿Me ayuda a eludir algo que no quiero hacer?
- ¿Me ayuda a evitar algo que puede dañarme?

Antes de jubilarme, acostumbraba a pillar un par de resfriados al año, lo suficientemente fuertes como para tener que quedarme en casa. Desde que me retiré, hace ocho años, solamente he sufrido un resfriado, aunque ahora tengo muchas más posibilidades de contraerlo debido al frecuente contacto con mis nietos. Sentí curiosidad por este cambio y se me ocurrió una teoría. Me parecía un pecado tomarme tiempo libre del trabajo, aunque a veces necesitara desesperadamente un descanso. Quizás mi mente subconsciente me procuraba un resfriado para justificar mi descanso sin tener que sentirme culpable. Le pregunté a mi mente subconsciente si eso era verdad, y me respondió que «sí».

El péndulo es un método sencillo para hablar con tu mente subconsciente. Sin embargo, requiere un cierto ingenio, puesto que solamente puedes trabajar con las respuestas «sí» y «no».

Movimiento de los dedos

Supón que estás en un restaurante eligiendo el menú. Te apetece el cerdo con esa rica salsa cremosa, pero tu estómago no ha estado muy bien últimamente, de modo que no estás seguro de si te sentará bien. Pregúntale a tu mente subconsciente si puedes pedir ese delicioso plato. Podrías hacerlo con tu péndulo, pero el camarero, por no hablar de los demás comensales, pensaría que estás loco. Y estarías tan cohibido haciéndolo en público que no obtendrías la respuesta correcta. Usa el método del «movimiento de los dedos» y nadie se enterará.

Coloca tu mano dominante cómodamente encima de la mesa delante de ti. Explícale a tu mente subconsciente que hay otro método para responder con un «sí», un «no» o un «no lo sé». Pídele que haga que uno de tus dedos se levante para la respuesta «sí». Probablemente la respuesta no será muy espectacular, pero uno de tus dedos se levantará un poco de la mesa. Pídele que elija otro dedo para el «no» y un tercer dedo para el «no lo sé».

Ahora ya puedes conversar con tu genio en público sin que nadie se dé cuenta.

Sueño inducido

Tu mente subconsciente trabaja veinticuatro horas al día. Y ya que durante la noche está despierta y puede hacer trillones de cosas a la vez, puedes también hacerle encargos. Ponla a trabajar para solucionar un problema, o para que te dé ideas nuevas. Por problema, no me refiero a algo personal, puesto que no quieres preocuparte mientras duermes. Me refiero a problemas constructivos del tipo:

- Cómo decorar tu salón.
- Cómo diseñar tu jardín.
- (Si eres un estudiante) Cómo organizar mejor tu horario de estudio.
- (Si eres un arquitecto) Cómo diseñar la casa perfecta para tu cliente.
- (Si eres un escritor) Cómo desarrollar el argumento para tu libro.
- Cómo conseguir que más gente se una a tu club.
- Etc.

Friedrich A. Kekulé, un científico alemán, se sentía frustrado porque no conseguía dar con la solución a una incógnita que estaba investigando (su mente consciente) desde hacía años. Intentaba determinar cómo se combinan los átomos de carbono en la molécula de benceno. Ninguna de sus hipótesis cumplía el criterio científico. Mientras dormía, cuando su mente consciente se encontraba fuera de juego, soñó con serpientes. Esas serpientes actuaban de forma anormal –perseguían su propia cola–, y cuando una de ellas logró atraparla, siguió moviéndose en círculos. Al despertarse, Kekulé recordó su sueño y se dijo: «¡Ajajá!». No había pensado antes en esa posibilidad. Estaba claro que los átomos de carbono en el benceno forman un aro. El científico ganó un premio Nobel por definir la estructura de la molécula de benceno.

Steve Allen ganó más dinero del que había ganado nunca, con una canción que escuchó en un sueño. Necesitaba un tema para el musical The Bachelor. De forma consciente, no le salía ninguna canción. Pero la mente subconsciente, recuerda, es un potente ordenador orientado a la consecución de objetivos. Le traspasó el objetivo –componer una canción de gran éxito con un tema determinado– a su mente

subconsciente, pero probablemente su mente consciente estaba interfiriendo debido a la presión (el estreno se acercaba). Una noche soñó con la melodía que necesitaba y la escribió en cuanto se despertó. La canción era This Could Be the Start of Something Big.

Durante años Elias Howe trabajó en el perfeccionamiento de la máquina de coser, pero siempre se topaba con el mismo problema: podía hacer que la aguja subiera y bajara pero no que cosiera. Una noche soñó que unos salvajes lo perseguían. Lo atraparon y lo llevaron arrastrando hasta su rey. El rey le ordenó que fabricara la máquina de coser antes de veinticuatro horas o lo matarían. Howe no pudo cumplir el plazo y, mientras los salvajes se disponían a ejecutarlo, se percató de que en las puntas de sus lanzas había un pequeño agujero en forma de ojo. Esta fue la solución a su eterno problema: poner el ojo de la aguja de coser en el extremo opuesto al de la aguja tradicional, en la punta.

En el siglo xviii las armas disparaban perdigones. El proceso de fundición a mano de los perdigones era lento y costoso. Por tanto, su suministro era limitado (¡puede que eso no fuera tan malo!). James Watt trabajó en el modo de incrementar la producción de perdigones con su mente consciente, pero no le surgía ninguna idea práctica. Entonces tuvo un sueño. Caminaba bajo una tormenta cuando observó que las gotas de lluvia, en lugar de salpicar, permanecían esféricas cuando chocaban contra el suelo. ¡Ajá! Se despertó con la idea de una lluvia de plomo cuyas gotas se solidificaran antes de impactar contra el suelo. Ideó el modo de crear una lluvia de plomo fundido. Lo vertió a través de un tamiz desde un edificio alto. Las gotas se solidificaban en el aire y caían al suelo convertidas en perdigones, todos del mismo tamaño. La producción pasó de ser lenta y costosa a rápida y barata en cuestión de una sola noche.

Un artículo en el número de enero/febrero de 1996 de la revista Intuition incluía varias entrevistas a escritores de ficción que consiguen gran parte de su material en sueños. Y ricemos el rizo: resulta que el periodista que lo redactó obtuvo la idea para el artículo de uno de sus sueños.

Sue Grafton, la famosa autora de novelas de misterio, contaba:

A menudo, justo cuando estoy más absorta en el proceso de escritura de un libro, me surge un problema argumental que no soy capaz de solucionar. Cuando me voy a la cama, me autosugestiono, me duermo con la certeza de que cuando me despierte, la solución estará ahí. Sé que cuando el yo analítico nos suelta y se aparta del camino, nuestra

parte creativa, que aflora durante el sueño, sale a la palestra y de un modo juguetón y caprichoso resuelve muchos problemas de creatividad.

Si me siento bloqueada, confundida o frustrada, bebo café al final del día, sabiendo que me despertará a media noche. De modo que me duermo profundamente y entonces, hacia las tres de la madrugada, cuando la parte izquierda del cerebro [se refiere al cerebro lógico, la mente consciente] se inactiva y deja de estar alerta, la parte derecha del cerebro [se refiere a la mente subconsciente] sale a jugar y me ayuda... Le escribo cartas a menudo [¡tiene una buena relación de amistad con su mente subconsciente!]... Y el cerebro derecho, al que le gusta recibir esas breves notas, se manifestará en uno o dos días. Todo el sentido del humor de mis libros [la mente subconsciente es juguetona] proviene de Kinsey [Grafton tiene un nombre para su mente subconsciente].

Para poder contactar con él, debo bloquear a mi ego (mente consciente). El ego es la parte de mí que dice: «¿Qué tal lo hago, campeona?», «¿Esto es bueno?», «¿Te gusta?», «¿Crees que a los críticos les gustará?». Eso no tiene nada que ver con la creación... Puesto que debo trabajar desde el interior... Y es cuestión de no ser consciente de mí misma, de no pensar en si estoy guapa o en si tengo calor. No debo pensar en nada, ni juzgarme. No debo sentarme a criticarme, sino permanecer lo suficientemente serena para poder escuchar la voz que me dice lo que se supone que debo hacer a continuación.

Creo que si le pides a tu inconsciente que te dé la información en sueños, te complacerá. Es realmente asombroso el anhelo de nuestro inconsciente de ponerse en contacto con nosotros. Y los sueños son el modo perfecto de hacerlo, puesto que a menudo parecen ajenos a nuestras preocupaciones conscientes.

Método

Trabajar con el sueño inducido es sencillo. Justo antes de dormirte, dile a tu mente subconsciente que responda a tu pregunta, o te aporte una idea o solución a un problema, en un sueño..., en un sueño esta noche..., en un sueño que puedas recordar y entender.

Ten preparado un lápiz y un papel. Cuando te despiertes, puede que el sueño sea aún vívido, y pienses que lo recordarás más tarde. Pero cuando tu mente subconsciente se desvanece al tiempo que tu mente

consciente se despierta, el sueño puede desvanecerse también.

Si no estás seguro respecto a su interpretación, puedes pedirle confirmación a tu mente subconsciente a través del péndulo.

Escritura automática

Seguramente alguna vez te has descubierto garabateando, es decir, haciendo dibujitos inconscientemente, mientras hablabas por teléfono o estabas distraído haciendo cualquier otra cosa. La escritura automática viene a ser lo mismo, pero en este caso la mente subconsciente se expresa escribiendo en lugar de dibujando.

Cualquiera puede practicar la escritura automática, pero existen niveles de aptitud. Algunos escriben hacia atrás, otros de arriba abajo, o con escritura especular (que se lee con un espejo). La mayoría lo hace con letra infantil. Recuerda que es la mente subconsciente la que se expresa. Es inmadura, juguetona e ilógica. Por tanto, no esperes ver tu caligrafía habitual (mente consciente).

Se han escrito historias, poesías, composiciones musicales, etc., mediante la escritura automática. Ruth Montgomery, una reconocida escritora, asegura que sus libros los ha escrito su mente subconsciente. Conversations with God I, II y III fueron escritos, según su autor, Neal Donald Walsch, por Dios. Mucha gente puede que no crea que Dios escribió literalmente sus libros, pero si no fue Dios, eso significa que Walsch los escribió a través de su mente subconsciente.

Un curso de milagros fue supuestamente escrito por Jesús. Puedes no creer que Jesús fuera el autor, pero definitivamente el contenido no surgió de la mente consciente de quien lo escribió, Helen Schucman, una profesora de Psicología Médica en el Columbia University's College of Physicians and Surgeons, de la ciudad de Nueva York. La profesora Schucman era judía, atea y conservadora, en teoría. Su mente consciente no pudo haber escrito un libro como ese.

Jane Roberts estaba un día escribiendo poesía, cuando algo tomó el control de su bolígrafo y empezó a escribir de forma automática sobre ideas que le eran completamente ajenas. Esos textos pueden leerse en el libro Seth Speaks.

Método

La escritura automática es fácil. Las siguientes instrucciones solo son

orientativas, puesto que no se trata de un método rígido y cada persona puede emplear su propio sistema:

1. Usa un lápiz o bolígrafo grueso.
2. Sujétalo verticalmente, entre los dedos o agarrándolo en un puño.
3. Apoya suavemente el codo en la mesa de forma que tenga libertad de movimiento. Puedes incluso poner el antebrazo en un cabestrillo para que pueda moverse más libremente.
4. Utiliza una hoja de papel muy grande.
5. Te sugiero que entres en estado alfa. Para muchos no parece ser condición indispensable, y ninguno de los libros que he leído sobre el tema menciona la necesidad de entrar en un estado alterado de conciencia. Tal vez alcanzaron ese estado sin darse cuenta.
6. Pídele a tu mente subconsciente que escriba.
7. No mires el papel. Mantén tu mente consciente al margen.
8. Si tu mente subconsciente tarda en comenzar, simplemente empieza, de manera consciente, a mover el lápiz.
9. A veces puede ayudar cambiar de mano.
10. Distrae a tu mente consciente. Mira la televisión o escucha música.

Test muscular

Tu mente subconsciente se comunica con tus órganos y con cada célula de tu cuerpo. Por lo tanto, sabe lo que es bueno y lo que es malo para tu organismo, emocional, química y físicamente. Se conocen los problemas a nivel celular mucho antes de que se manifiesten a nivel físico. Se puede acceder a esta información celular mediante el «test muscular», llamado también «kinesiología» o «test de kinesiología aplicada». El test muscular es un método eficaz y comprobado, utilizado por terapeutas, quiroprácticos y médicos.

Se basa en el hecho de que la energía positiva fortalece los músculos, mientras que la energía negativa los debilita, y en que la verdad está asociada con la energía positiva y la mentira con la energía negativa. Puede usarse cualquier músculo, pero tradicionalmente se emplea el deltoides. El sujeto estira un brazo hacia el lado, de forma que quede paralelo al suelo. El terapeuta le pide que oponga resistencia a la ligera presión que le aplica en la muñeca extendida, hacia abajo, con dos o tres dedos. El hombro está «clavado» y no debe ceder. El sujeto

o el terapeuta hacen una afirmación. Si esta es verdadera, el músculo deltoides adquiere fuerza y el brazo no se mueve. Si la afirmación es falsa, el músculo se debilita notablemente y el brazo cede bajo la presión.

Para poner en práctica el método descrito se requieren dos personas, pero existen variaciones en las que puedes hacerlo tú mismo. Una de las técnicas consiste en formar dos anillos juntando los dedos pulgar e índice de cada mano, y entrelazar ambos anillos. A continuación haces una afirmación e intentas separarlos. Si la afirmación es verdadera, tus dedos permanecerán unidos y no se podrán separar. Si es falsa, tus dedos se debilitarán y se separarán.

Según los expertos, para ejecutar bien este test hay que tener en cuenta algunas particularidades:

- Debes quitarte las joyas, y especialmente los relojes, antes de hacer el test.
- No debe haber música mientras haces el test.
- Debes mantener la afirmación fija en tu mente mientras lo realizas.
- Después de hacer la afirmación, uno de los dos debe decir: «Resiste».
- Si estás débil o te sientes deprimido, tus respuestas pueden verse afectadas.

El test muscular puede usarse para:

- Determinar si una sustancia es beneficiosa o nociva para ti.
- Establecer qué dosis de una vitamina, hierba o medicamento es mejor para ti.
- Determinar si tienes deficiencia de alguna vitamina o mineral.
- Determinar la salud de órganos específicos.
- Hallar el origen de una enfermedad.
- Saber cómo se siente tu mente subconsciente respecto a algo.
- Hallar el origen de un miedo o la causa de tu ansiedad.

Te daré unos cuantos ejemplos para que puedas practicar contigo mismo. Primero, haz una afirmación verdadera: «Mi nombre es____». Tu test dará positivo. Ahora di: «Mi nombre es Miguel». Tu test dará negativo, a no ser que te llames Miguel. Piensa en Nelson Mandela y Gandhi. Tu test dará positivo. Después piensa en Adolph Hitler y Josef

Stalin. Tu test dará negativo (si sale positivo, ve a ver a un terapeuta).

Sostén una sustancia saludable como, por ejemplo, una cápsula de vitamina C ecológica, a la altura de tu plexo solar, y haz el test. Te saldrá positivo. Ahora repite el test usando azúcar blanco. Te saldrá negativo.

Mantén la imagen de la cápsula de vitamina C en tu mente y di: «Quinientos miligramos es la dosis perfecta para mí». Si te sale negativo, di otra cantidad y repite el test hasta que encuentres la dosificación óptima.

Repite el test con cualquier medicina que estés tomando.

Si piensas que te cae bien una compañera, pongamos que se llama Sally, por ejemplo, pero hay algo incómodo en vuestra relación, di: «Me gusta Sally; la considero una buena amiga». Probablemente el test dará positivo. Pero ¡ah!, esta es la verdad para tu mente consciente. Ahora pregúntale a tu mente subconsciente. Di: «Me gusta Sally a un nivel subconsciente y mi mente subconsciente la considera una buena amiga». Si ahora el test sale negativo, entenderás por qué la relación no fluye con naturalidad.

El doctor George Goodheart fue pionero en el desarrollo del test muscular. Descubrió que la fuerza o la debilidad de los músculos está relacionada con el estado de los órganos del cuerpo. Denominó a la técnica «kinesiología aplicada». En el año 1971 se publicaron tres libros sobre el tema, de los cuales él era coautor, pero ahora están descatalogados.

A finales de los años setenta, el doctor John Diamond, médico psiquiatra, perfeccionó la técnica y la llamó «kinesiología conductual». Comprobó que los músculos se refuerzan o debilitan en presencia de un estímulo emocional, intelectual o físico, positivo o negativo. Publicó sus hallazgos en Behavioral Kinesiology, en 1979, y en Your Body Doesn't Lie, también en 1979.

El doctor David R. Hawkins, también psiquiatra, elevó el método a niveles muy superiores, contribuyendo con dos aportaciones definitivas. En primer lugar, verificó la consistencia de los resultados de los test, sometiendo a centenares de personas de todas las edades, creencias y profesiones a un mismo test con las mismas afirmaciones y obteniendo los mismos resultados. En segundo lugar, amplió el rango de pruebas, de tal manera que me sería imposible describirlo aquí. Sus libros –Power vs. Force y The Eye of the I– son muy recomendables.

También es coautor junto al premio Nobel Linus Pauling de otro importante libro, Ortomolecular Psychiatry.

Yo fui testigo de un ejemplo impresionante del poder del test muscular. Varios médicos especialistas le diagnosticaron a una amiga, a la que llamaré Marta, un desorden incurable en la vejiga. Marta se sentía mal, tenía sobrepeso y tomaba muchos medicamentos, muy fuertes. Como los médicos no podían curarla y se trataba de una enfermedad crónica, le recomendaron que se uniera a un grupo de apoyo. En lugar de darse por vencida y unirse al grupo, se fue a ver a Valerie Moreton Gersch, la fundadora de KALOS, una organización que enseña kinesiología. A través del test muscular, Valerie descubrió que Marta era alérgica a varios alimentos y que tenía algunos desequilibrios en su organismo. Después de tres meses siguiendo una dieta estricta y tomando algunas hierbas, se curó completamente y recuperó su peso normal. Valerie ha escrito dos libros sobre el test muscular que pueden comprarse a través de KALOS (1-800-775-2567). Otro libro muy instructivo sobre el tema es Energy Medicine (1998), de Donna Eden.

Programa de condicionamiento «alerta»

Hay veces en las que es necesario estar alerta. Tal vez te sientas apático o cansado, pero debes presentarte a un examen o asistir a una reunión importante. El siguiente programa te condiciona para que te despiertes y estés alerta en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia. La palabra detonante es «alerta». Cuando quieras estar atento y alerta, cuenta hacia atrás del diez al uno y di y piensa la palabra «alerta». Tu mente y tu cuerpo se activarán y estarás preparado para la acción.

PROGRAMA DE «ALERTA»

Ponte cómodo. Levanta la mirada unos veinte grados y fíjala en un punto. Mirar hacia arriba cuesta, y tus párpados empiezan a cansarse. Permite que tus ojos se cierren lentamente. Tus ojos están ahora cerrados.

Empiezas a relajarte..., te vas soltando..., te sueltas. Todo el estrés de tu cuerpo se va disipando y liberando. Nota cada músculo de tu cuerpo, desde la cabeza a los pies. Escanea tu cuerpo y si todavía tienes algún músculo tenso, relájalo. Relajarte es muy fácil... Simplemente suéltate y déjate llevar..., déjate llevar. Cuenta mentalmente del cinco al uno. Cinco..., estás más y más relajado.

Cuatro..., cada músculo de tu cuerpo está totalmente relajado. Visualiza un puñado de gomas elásticas. Toma una de ellas y estírala, suéltala y deja que caiga al suelo. Mira cómo suelta toda la tensión y se queda totalmente relajada..., como tú ahora. Tres... y dos..., te sientes pesado, y muy relajado... Uno..., «RELAX». Ahora estás en un sueño profundo y en un estado mental natural saludable..., un estado saludable... Te relajas todavía más con cada exhalación.

Te encuentras en un estado en el que tu mente consciente y tu mente subconsciente trabajan en armonía para tu mayor bienestar. Tu mente subconsciente y tu mente consciente se aman y siempre trabajan juntas para mejorar tu salud y para procurarte bienestar mental. Se comunican entre ellas continuamente..., trabajando en armonía..., trabajando para tu perfecta salud y bienestar mental, y lo hacen de forma amorosa y feliz. Tu mente subconsciente acepta órdenes positivas, saludables y constructivas por parte de tu mente consciente y, siempre que sea para tu beneficio y no dañen a nadie, las lleva a buen término, rápida y amorosamente. Tus facultades mentales se ven incrementadas para servirte mejor a ti mismo y a la humanidad.

Nada puede perturbar tu estado actual. Todo lo que está a tu alrededor te ayuda a mantener este estado mental profundo.

Imagínate ahora que visitas una presa espectacular en un caudaloso río. Estás de pie en medio de la presa, tiene una longitud de unos trescientos ochenta metros. Es enorme. Miras en una dirección y ves un lago inmenso, es el lago más grande del mundo. Miras en la otra dirección y ves allá abajo la parte del río que fluye al salir de la presa. Estás a unos doscientos veinte metros de altura. Da miedo mirar hacia abajo. Fíjate en la gran cantidad de líneas eléctricas que parten de la presa hacia las ciudades cercanas.

Te diriges a la sala del generador eléctrico, que está allá abajo, en la base de la presa. Entras en un ascensor y te das cuenta de que tu mente subconsciente es el operador. Le pides a tu mente subconsciente que te baje hasta la sala del generador, junto a la base de la presa. Empiezas a descender... desde el primer piso... hacia abajo..., más abajo..., más abajo... Puedes sentir la ligereza en tu cuerpo a causa de la aceleración del ascensor. Sientes cómo te vas durmiendo más y más profundamente... Entras en un sueño reparador... más y más profundo. El ascensor comienza a desacelerar preparándose para parar en la base de la presa. Esperas ver algo gigantesco..., algo maravilloso..., algo útil..., algo poderoso. El ascensor se detiene.

El ascensor se abre y descubres una gran sala, del tamaño de al menos

dos campos de fútbol. A lo largo de la sala hay diez generadores eléctricos alineados. Cada uno debe de tener unos tres metros de diámetro y tres de altura. Delante de ti está el panel de control de los generadores. Cada uno tiene su propio interruptor, y un contador indica la potencia total de los diez.

Pones en marcha el generador número uno. Escuchas el ruido de los rotores mientras la turbina empieza a girar... más y más rápido. Ves cómo la aguja del contador sube hasta el uno, en una escala de diez. Sientes un calor agradable que recorre tu cuerpo. Con cada número el efecto se duplica..., aportando gran cantidad de energía a cada célula y cada fibra de tu cuerpo. Permaneces relajado, pero preparado para la acción. Ahora pones en marcha el segundo generador. Con dos generadores produciendo energía, el ruido de los rotores es aún más elevado. Pones en marcha el generador tres y después el cuatro. Ahora puedes sentir la intensa vibración que los cuatro generadores producen en el suelo. Ves cómo la aguja se desplaza al número cuatro. Sientes el hormigueo de la energía pero permaneces relajado. Pones en marcha el generador cinco. El ruido aumenta... Pones en marcha los generadores seis y siete. El ruido es casi insoportable. Delante de ti tienes protectores para los oídos. Te los pones. Los protectores auditivos ayudan, pero el ruido es todavía muy fuerte. Y la vibración incluso hace temblar las paredes. Inhalas fuerza... y poder... y energía... y vitalidad con cada respiración. Pones en marcha los generadores ocho... y nueve. Tengo que gritarte para que me oigas..., aunque tu cuerpo permanece relajado y sereno. La energía vibra a través de él. La vibración es tan potente que tienes problemas para darle al interruptor del generador número diez. Pones en marcha el décimo generador y ahora funcionas a plena potencia. La aguja del contador sube al diez y el dial de alerta se ilumina en color rojo. Ahora estás completamente ALERTA y preparado para cualquier cosa que surja. Estás vibrando con energía dinámica.

Puedes sentir la adrenalina que vibra a través de tu cuerpo... Puedes sentir una inmensa energía por todo tu ser... Ahora estás completamente ALERTA y preparado para emprender cualquier tarea con mucha concentración y con energía ilimitada. Te sientes estupendo y poderoso. Preparado para cualquier cosa. Tienes el control total. Sabes que puedes controlar tu cuerpo y tus acciones. Estás preparado para la acción. Preparado ahora... Cuando cuente diez y a la señal de la palabra ALERTA, abrirás los ojos... Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez: ¡¡¡ALERTA!!! ¡Ojos completamente abiertos![14]

Lección 6

Métodos para usar tu mente subconsciente

(parte I)

Resumen de los puntos más importantes

Certeza

Cuando la mente subconsciente espera algo, tiende a atraerlo. La certeza es una profecía autocumplida. Cuando das órdenes a tu genio, debes estar seguro de que las acatará. Los ejemplos expuestos en la primera lección demuestran el poder de tu mente subconsciente. Tienes la capacidad. Por tanto, espera resultados positivos. Tu genio responderá.

Si tienes la certeza de que obtendrás resultados positivos, no te sorprendas cuando lleguen. ¡Está claro que fue obra de tu genio! ¡Lo esperabas! Simplemente di «gracias». Si te sorprendes, muestras desconfianza. La aceptación agradecida denota confianza.

Actitud positiva

Conserva una actitud positiva. Aunque los resultados esperados no aparezcan en el momento programado (mente consciente), ten fe.

Recuerda la ley del esfuerzo inverso. Si temes fracasar, el miedo (mente subconsciente) superará a tu voluntad (mente consciente) de triunfar.

Activa tu mente subconsciente

Cuando hables con tu genio, utiliza imágenes y emociones. Elige palabras evocadoras. Evita análisis críticos y comparaciones.

Desapega tu mente consciente

Una vez que le has dado las órdenes, que lo has activado, no incordies a tu genio pensando (mente consciente) en tus afirmaciones. Si te

obsesionas conscientemente con tus afirmaciones (en estado beta), pueden llegar pensamientos de fracaso. Pueden venirte a la mente cientos de motivos para fracasar. Practica la aceptación desapegada.

Encarga el trabajo a tu genio

Una vez que hayas programado tu mente subconsciente, olvídate de ello (conscientemente). Confía en el genio. Entrégale tus afirmaciones y olvídalas. Cuando encargas una tarea a un empleado leal y competente, confías en que lo hará. La supervisión (mente consciente) solo entorpece el trabajo. No supervises a tu genio. Confía en él. No le digas cómo debe hacer su trabajo.

Emociónate

La emoción es energía. Cuando te comuniques con tu genio, ¡sobreactúa! ¡Expresa tus emociones exageradamente!

Implica tus cinco sentidos

Cuando le plantees metas a tu mente subconsciente, usa todos tus sentidos. Si la estás programando para obtener un coche nuevo, imagínate el coche, huele la tapicería, escucha el claxon, toca los neumáticos, siente la sensación de conducir un coche nuevo.

Entra en estado alfa

El estado alfa es la puerta de acceso a la mente subconsciente. Úsalo. Tus órdenes y afirmaciones serán aceptadas cientos de veces más rápido.

Repite y repite

Repítele tu afirmación a tu mente subconsciente hasta que sea dominante. Vuelve a repetirla de forma periódica para mantenerla. Piensa en el símil de la «balanza». Alimenta el lado positivo de esa balanza hasta que predomine y pese más que el lado negativo.

Usa la imaginación

Tu mente subconsciente no conoce la diferencia entre lo real y lo imaginado. Aprovecha esta circunstancia. Imagínate demostrando

cualquier habilidad que se te ocurra. Imagínate hablando con facilidad frente a una gran audiencia. Tu discurso es lúcido y transmites confianza. Percibe el respeto en los ojos del público. Imagínate teniendo una conversación constructiva con alguien del trabajo con quien te peleaste. Imagina un final diferente. Imagínate vendiendo una propiedad por un millón de dólares. Imagínate que consigues el trabajo de tus sueños. Imagina...

Reemplaza un mal hábito

No puedes cambiar lo que ha sido inculcado en tu mente subconsciente. Pero puedes superarlo grabando encima lo contrario. Aliméntala con lo positivo hasta que reemplace a lo negativo.

Actualiza tus metas

Revisa tus metas diariamente. Tu genio conseguirá cualquier cosa que le propongas. Plantéale metas que te aporten felicidad, paz y plenitud.

Observa tus pensamientos

Tu mente subconsciente es un ordenador orientado a la búsqueda de objetivos. Proporciónale siempre, siempre, únicamente metas positivas, constructivas y saludables. Controla lo que dices. ¡Siempre! Todos y cada uno de los minutos que estás despierto, CUANDO PIENSES EN TI, PIENSA SOLO EN TU VERSIÓN FAVORITA DE TI MISMO.

Introducción

La mayoría de los métodos que se describen aquí son sencillos y no requieren apenas preparación. No te equivoques, no pienses que son demasiado fáciles para ser efectivos, es decir, demasiado fáciles para reemplazar viejos hábitos o lograr el éxito. Recuerda: no tienes que esforzarte para utilizar tu mente subconsciente. El esfuerzo es contraproducente. Emplear tu mente subconsciente debe ser algo fácil y que no requiera ningún afán. Agradece que tu genio sea un tipo fácil.

Estos métodos pueden describirse usando cientos de palabras. Yo he utilizado las mínimas, las imprescindibles para hacer llegar la idea. Después de haber leído las lecciones anteriores, ya tienes información suficiente para ampliar los temas y añadirles tu toque personal.

Ningún método de los aquí expuestos es rígido. No tienes por qué seguirlos al pie de la letra. Sé imaginativo. Personalízalos. Úsalos. ¡Funcionan!

Publicidad

Antes de empezar a detallar los métodos para trabajar con tu genio, debes saber cómo aplican los publicistas los principios explicados en las lecciones precedentes para influenciarte.

La publicidad es una industria multibillonaria. Solamente un minuto de publicidad durante la Super Bowl cuesta millones de dólares. Este dinero no se gasta porque sí. Los publicistas saben cómo manejarte.

Existen seis técnicas mediante las cuales los publicistas pueden hacer que compres sus productos:

1. Fuerza bruta: emplearla es ilegal y les saldría demasiado caro.
2. Drogas: también es ilegal y además poco factible.
3. Castigo: también ilegal, y contratar mercenarios para castigar a la gente que se niegue a comprar un producto no resulta rentable.
4. Razón: te reto a nombrar un producto anunciado en la televisión o en revistas de moda que base su campaña publicitaria en la razón. La razón solamente se usa en el ámbito técnico. Cuando un constructor necesita una grúa, por ejemplo, busca en los catálogos de proveedores y elige la que se adapta a sus necesidades. No hay nada emocional en la selección. Pero si un anuncio de champú, por ejemplo, se basara en la razón, sería inefectivo. Hay cientos de marcas disponibles y todas hacen básicamente lo mismo.
5. Recompensas o premios: es un método clásico y efectivo. Antes se solían dar cupones con las compras. Cuando se habían reunido suficientes, podían canjearse por productos. Algunas tarjetas de crédito te recompensan con millas aéreas y cuando consigues una cantidad equis, las puedes canjear por un billete de avión. Las recompensas funcionan, pero no son el método más eficiente para influenciarte.
6. Sugestión: los publicistas emplean la sugestión. La sugestión es una idea aceptada favorablemente y sin crítica, que tiene como resultado un comportamiento predecible. ¡Las sugestiones van dirigidas a tu mente subconsciente, no a tu mente consciente!

Vamos a repasar brevemente cada uno de los principios de los que hemos hablado antes para mostrarte cómo los usan los publicistas. Cuando entiendas lo que están haciendo, podrás controlar la influencia que los anuncios tienen sobre ti.

Lógica

Los anuncios no son lógicos porque no van dirigidos a tu mente consciente. Las sugestiones van dirigidas a tu mente subconsciente. Muchos, o la mayoría, de los productos los compras basándote en la emoción, y recuerda que la emoción se origina en la mente subconsciente. ¿Es lógico usar ciertas zapatillas deportivas solo porque llevan el nombre de Michael Jordan? ¿Es lógico usar cierto desodorante solo porque es tan fresco como los limones del Caribe?

Ahora entenderás por qué, cada vez más, algunos creativos conciben anuncios grotescos, absurdos. Están sembrando sugestiones en tu mente subconsciente, no en tu mente consciente. Seguro que más de una vez te has dicho a ti mismo: «¡Qué chorrada!». Y sí, quizás para tu mente consciente carezcan de sentido, pero no es a ella a la que va dirigido el anuncio.

Estado alfa

Las sugestiones son muchísimo mejor aceptadas mientras te encuentras en estado alfa. Años atrás, Vance Packard explicó en su libro, Hidden Persuaders, que los compradores, especialmente hombres, andan por los pasillos de alimentación de los supermercados, en estado alfa. Mientras permanecen en ese estado, son más susceptibles de comprar por impulso.

Algunos investigadores han descubierto que cuando vemos la televisión, lo hacemos en estado alfa. Es una gran hipnotizadora. Te hace entrar en estado alfa y te mantiene en él. Mucha gente, después de un largo día en el trabajo o la escuela, solo quiere escapar, relajarse y apagar su mente (consciente). ¿Qué hacen? Ven la televisión. Además, suelen elegir programas basura o sensacionalistas. Es el momento perfecto para sembrar sugestiones en tu mente subconsciente. Y ellos lo saben.

Tú piensas que los anuncios son estúpidos; los odias, y no les prestas atención. Puede que tu mente consciente desconecte en las pausas publicitarias, pero tu mente subconsciente, que siempre está alerta, no lo hace. Es más probable que la sugestión se grabe en tu mente

subconsciente cuando tu mente consciente lógica está aburrida o distraída. La televisión es el método perfecto para sembrar sugestiones en millones de personas desprevenidas. Es tan bueno que las empresas gastan en ello miles de millones.

Emoción

Los anuncios publicitarios utilizan la emoción antes que la lógica. Muchos emplean el miedo como factor de motivación. Considera la imagen de un bebé sentado en un neumático, o de una madre conduciendo bajo una fuerte tormenta con un niño sentado a su lado. Estos anuncios utilizan el miedo a un posible accidente para motivarte a comprar su marca de neumáticos. «Las rubias se lo pasan mejor». Esto siembra la sugestión del miedo a perderte algo si no eres rubia. Si no compras su producto, puede ser que no te lo pases bien, que no estés segura, que no tengas amigos, etc.

Las pausas publicitarias suelen hacerse justo en un pico emocional del programa o la película. En el preciso momento en que está a punto de entrar un testigo sorpresa en el tribunal, por ejemplo, el drama se detiene para dar paso a un anuncio comercial. ¡Qué coincidencia!: un consejo publicitario justo cuando eres más susceptible a la sugestión.

Imaginación

Si conduces un deportivo nuevo, puedes imaginarte sintiéndote más joven y haciendo las cosas que se supone que hacen los jóvenes, como recoger a chicas, por ejemplo. Es una buena idea si eres joven y soltero, pero el anuncio normalmente va dirigido a hombres de mediana edad, casados. Afortunadamente, los cigarrillos ya no se publicitan en televisión. Pero acuérdate de los anuncios de gente sofisticada fumando. Fuma e imagínate que tú también puedes ser una persona sofisticada que atrae a muchas amistades.

Piensa en los anuncios de Pepsi y Coca-Cola. Aparecen personas jóvenes, activas, enérgicas y felices. Bebe Coca-Cola y tu vida será estupenda. Si bebes Coca-Cola, tendrás unos amigos guapos, activos y alegres como los que ves en los anuncios de la televisión. Tendrás siempre amigos y diversión. Y ¿qué me dices del uso de la imaginación en los anuncios de perfumes? Cargados de sensualidad y sofisticación.

Un artículo sobre champús en una revista de consumo[15] empieza:

Los comerciantes de champús venden sueños. «Usa Herbal Essence y te transportará a un jardín de delicias terrenales, donde cada burbuja huele a misteriosas hierbas y flores silvestres recién cortadas. Te sentirás vivo con la pureza de un arroyo de montaña y el brillo del sol de la mañana en tu cabello. Y el recuerdo de bellos parajes remotos en tu cabeza. Vive la experiencia del champú Clairol Herbal Essence... Tu cabello se emocionará». Los comerciantes de champú tienen que vender sueños. ¿De qué otra forma pueden hacer que los consumidores los diferencien de la multitud de champús que existen en el mercado?

Sustitución de un reflejo condicionado

Con el pretexto de sugerir remedios, los anuncios sugieren, en

realidad, enfermedades. Para que los anunciantes puedan venderte sus productos, debes tener algún síntoma que estos puedan curar. Por ejemplo:

- «Llega la época de gripes», lo que significa, claro está, que vas a sufrir dolores de cabeza, secreciones nasales, etc.
- «Cuando la gripe nos asalte este año...»: ¡todo el mundo pilla la gripe, especialmente tú!
- «La próxima vez que tengas un dolor de cabeza...»: todo el mundo tiene dolores de cabeza regularmente. Tener dolores de cabeza es natural y tú debes esperar tener uno. Es un símbolo de estatus social.

Una empresa puede vender más aspirinas si vende dolores de cabeza. Leí que los fabricantes de aspirinas gastan desmesuradamente en publicidad. Es difícil vender aspirinas; es más fácil vender dolores de cabeza.

Lo más terrible de esto es la influencia que tiene en los niños, que son aún más susceptibles a los anuncios de la televisión. Están siendo adiestrados para formar parte de nuestra cultura de la jaqueca. Les hacen creer que es normal tener dolores de cabeza, que todo el mundo los tiene y que, donde hay estrés, el dolor de cabeza es inevitable.

Cuando llega la primavera, nos recuerdan que es la época de las alergias, y que es mejor que estemos preparados. Más vale que tengamos determinadas medicinas a mano porque debemos suponer que las necesitaremos. Nos bombardean con imágenes de polen invadiendo nuestros senos nasales y los famosos más atractivos nos recomiendan sin cesar ciertos medicamentos.

Imágenes

Tu mente subconsciente se comunica sobre todo con imágenes. Los publicistas usan las palabras para evocar imágenes, como en el caso del champú del que he hablado antes. Las imágenes son particularmente efectivas en los anuncios de televisión. Utilizan, por ejemplo, dibujos animados, ilustraciones de un estómago cortado transversalmente que representa una acidez exagerada o alguien que conduce cierto coche en un paraíso de historieta. En otras palabras, «conduce este coche y será como estar conduciendo en el paraíso».

Simbolismo

Tiempo atrás, Karl Malden protagonizó muchos anuncios publicitarios. Malden era muy efectivo porque por aquel entonces interpretaba a un respetado teniente de policía en una serie de gran éxito (Las calles de San Francisco), un hombre fuerte y en una posición de poder. Siempre llevaba un sombrero. El sombrero era un símbolo de autoridad. Las estrellas del celuloide y las top-model del momento son símbolos del glamour y el sexo. La imagen de Gigante Verde te sugiere que si comes esos alimentos estarás fuerte, sano y feliz. Los puros simbolizan el éxito y la grandeza.

Los actores que interpretan cierto tipo de personajes en series de éxito son perfectos para transmitir autoridad, integridad y conocimiento. La mente subconsciente que no distingue entre realidad y ficción considera que todo lo que digan tiene que ser cierto. Así que contratarlos es una opción bastante segura.

Repetición

Los mensajes publicitarios se repiten hasta la saciedad. ¿Crees que a los creativos les preocupa que tu mente consciente esté harta de ver siempre el mismo anuncio? Para nada. Primero, el anuncio no va dirigido a tu mente consciente y, segundo, cuando estás harto, es más fácil que lo ignores conscientemente. Cuando lo ignoras conscientemente, es más probable que la sugestión sea aceptada por tu mente subconsciente.

Reproducción instantánea

Algunos anuncios largos, digamos de unos treinta segundos, cuentan una historia. Después de una semana aproximadamente, el anuncio se condensa en cinco segundos. Todo lo que tiene que hacer es disparar tu recuerdo. El anunciante solo necesita pasar el fragmento de cinco segundos para que el anuncio entero de treinta segundos se reproduzca en tu mente subconsciente. El anunciante se ahorra el coste de veinticinco segundos de emisión.

Campañas políticas

Las campañas electorales no son muy diferentes. Los candidatos de la última campaña presidencial en Estados Unidos competían para ver quién tenía la mayor cantidad de banderas estadounidenses como

telón de fondo, durante sus discursos. ¿Son lógicos los candidatos? Desgraciadamente, con frecuencia, no. La emoción gana la mayoría de los votos, no la lógica. Los candidatos no pueden mantener la atención de los electores el tiempo suficiente como para poder presentarles un análisis lógico en un tema determinado. Ya lo dijo un asesor de campañas políticas durante una mesa redonda: «No mueves a la gente con palabras eruditas o sensatas. La mueves emocionalmente».

Conclusión

Ahora sabes lo suficiente para poder defenderte de la influencia excesiva de los anuncios publicitarios. Cuando veas en la televisión a una persona enferma que se suena la nariz y el anunciante diga: «Es la época de gripes...», reemplaza esa imagen por pensamientos e imágenes saludables.

Preocupación

La preocupación cumple todos los requisitos que necesita una sugestión para quedar firmemente implantada. El problema es que cuando te preocupas, la sugestión que afianzas es ¡sobre lo que no quieres que ocurra! Tu preocupación es tu pensamiento principal y tu pensamiento principal es el objetivo que proporcionas a tu mente subconsciente. Estás programándola con aquello que no quieres. Y este pensamiento es ¡emocional y repetitivo! El pensamiento sigue dando vueltas y más vueltas en tu mente. Y con toda probabilidad es exagerado. Algunas preocupaciones son muy exageradas.

Además, existen detonantes que activan constantemente tu preocupación. Por ejemplo, digamos que tu preocupación es perder tu trabajo y, como consecuencia, tu casa, de la que dependes emocionalmente. Cada vez que piensas en tu casa, lo cual sucede a menudo, el pensamiento actúa como detonante de tu emoción de preocupación.

Recuerda que tu mente subconsciente no distingue entre lo real y lo imaginado. De modo que actúa como si lo peor hubiera sucedido. Tu salud puede verse incluso afectada si permites que la preocupación persista.

La preocupación es el mejor modo de programar tu mente si quieres lo peor para ti mismo. Pero tú quieres lo mejor, no lo peor. Aquí tienes un par de métodos simples para disipar preocupaciones:

Realiza actividades dirigidas

Recuerda el ciclo de la energía natural del que hablábamos en la lección cuarta. El ciclo es:

Energía Pensamiento Expresión Reposo Energía Etc.

La preocupación rompe el ciclo porque es la expresión de una actividad no dirigida. La actividad no dirigida impide la relajación completa y, además, es una pérdida de tiempo y energía. La energía emocional necesita una salida. Si un pensamiento dominante como la preocupación no se expresa mediante una actividad dirigida, como morderte las uñas, golpetear con los dedos, etc., y el pensamiento persiste, puede expresarse en forma de úlceras, hipertensión, etc. Por tanto, para mantener el ciclo natural usando la actividad dirigida, en lugar de preocuparte, haz algo constructivo.

Resuelve el problema imaginado

Define claramente el problema y piensa en todas las soluciones que puedas. No desestimes ninguna. Después de considerarlas todas, selecciona las más sensatas y factibles. Actúa. Trabaja en esas soluciones. Por ejemplo, si te preocupa perder tu empleo, actualiza tu currículum, infórmate discretamente sobre otros trabajos en otras empresas, plantéate volver a estudiar para obtener otro título. Usa esa energía emocional de forma dirigida. Y cuando hayas hecho todo lo que has podido, piensa solo en esto: has hecho todo lo que has podido, de modo que deja de preocuparte.

Otro aspecto importante de las actividades dirigidas es que te permiten sentir que tienes el control. Una parte importante del daño que te produce la preocupación es el sentimiento de impotencia. Existen muchos estudios en el área de la salud que demuestran que los pacientes que ejercen un rol activo en la toma de decisiones junto a su médico se sienten mucho mejor que aquellos que dejan que este tome las decisiones unilateralmente. Cuando el paciente participa, siente que tiene el control sobre la situación. Cuando un paciente no participa activamente con su médico, es más fácil que se sienta desvalido.

Yo soy (o estoy)

«Yo soy (o estoy)» es una frase poderosa. Lo que dices después del «Yo

soy (o estoy)» es una afirmación que envías a tu mente subconsciente. Usa estas palabras con prudencia, puesto que las repites decenas de veces cada día.

Cada vez que te cruzas con un amigo o un conocido, seguramente te pregunta: «¿Qué tal?» o «¿Cómo estás?». Es un saludo habitual que utiliza mucha gente. ¿Cuáles son las típicas respuestas?

- «Estoy bien».
- «Voy tirando». ¿Solo? ¿No quieres estar mejor que eso?
- «Podría estar mejor». Si podrías estar mejor, le estás diciendo a tu mente subconsciente que ahora no estás muy bien. ¿Por qué dejar que tu mente subconsciente, literal y emocional, interprete esas respuestas banales?

Cuando alguien te pregunte cómo estás, aprovecha para sugestionar a tu mente subconsciente con afirmaciones positivas. Y aunque en el lenguaje oral no suelas incluirlo, es importante que, al menos mentalmente, pronuncies el sujeto explícito «yo». Porque esas dos palabras unidas «yo soy» (o «yo estoy») forman un mantra de enorme poder.

- «(Yo) estoy teniendo un día estupendo».
- «(Yo) estoy maravillosamente bien».
- «(Yo) estoy fantástico».
- Sería incluso mejor decir:
- «(Yo) estoy sanísimo».
- «(Yo) soy afortunado».
- «(Yo) soy feliz y próspero».
- «(Yo) soy una bella persona».
- «(Yo) soy inteligente y me expreso con elocuencia».
- «(Yo) soy cariñoso».
- Etc.

Muchos no nos atrevemos a pronunciar estas afirmaciones en alto cuando alguien nos pregunta cómo estamos. No importa. No tienes por qué decirlas en alto; simplemente grítatelas a ti mismo, para tus adentros. Usa esos saludos para acordarte de que tienes que alimentar a tu mente subconsciente con afirmaciones positivas.

Y aunque no adoptes esta sugerencia, no debes responder con algo que no quieres ser. Tú no quieres estar solo «regular» o «tirando» o «mejor

que algunos». Tú quieres lo mejor para ti. De modo que ¡afírmalo!

Lo mismo es cierto para «tengo...» y «me siento...». Hay veces en que puedes estar resfriado, pero no sigas repitiéndote: «Estoy resfriado, tengo la nariz tapada y me duele la cabeza».

A veces es necesario que describas tus síntomas. Por ejemplo, cuando llamas a la escuela o al trabajo para decirles que estás enfermo, o cuando vas a ver al médico. En esos casos, precede siempre tus afirmaciones con un «hasta ahora...», aunque solo sea para tus adentros. Esto le indicará a tu mente subconsciente que se trataba solo de un estado temporal y que es hora de recuperarse.

¡Funciona!

Funciona es el título de un librito de veinticinco páginas. El autor afirma que podría haber escrito un libro normal de más de trescientas páginas sobre el tema, pero que su esencia puede describirse en solo unas pocas. Asegura que es bastante conocido (solo da sus iniciales, R. H. J.) y que debe gran parte de sus éxitos al método «funciona». Un método fácil y efectivo. Tu genio hace el trabajo.

El procedimiento es el siguiente:

Paso 1

Escribe lo que quieres en unas tarjetas de unos siete por diez centímetros. Anota cada deseo en una tarjeta diferente.

Usa los principios explicados en este curso. Sé específico. Sé descriptivo. Si quieres dinero, indica cuánto deseas. Si quieres un coche, incluye la marca, el modelo y el color. Mientras lo escribes, imagínate que lo conduces..., huele la tapicería..., toca los neumáticos, etc. Añade emoción a tus palabras al tiempo que las escribes. Puedes incluso hacer un dibujo de lo que quieres.

No seas tímido. No temas querer demasiado. Modifica tus tarjetas si lo crees necesario.

El autor recomienda limitarse a tres tarjetas. Aunque, como la mente subconsciente puede hacer trillones de cosas a la vez, puede que este límite sea innecesario. Tú decides la cantidad de tarjetas que quieres usar.

Paso 2

El autor recomienda leer las tarjetas cuando te despiertes por la mañana y antes de dormirte por la noche. Probablemente lo tomó de Emile Coué. Pero tanto si el autor, o Coué, lo sabían como si no, te están diciendo que las leas mientras te hallas en estado alfa. Como ahora ya sabes cómo entrar en estado alfa siempre que quieras, puedes leer tus tarjetas cuando mejor te venga. Sin embargo, no las mires mientras permanezcas en estado beta. Tu mente consciente probablemente las criticará y te hará pensar en el fracaso.

Paso 3

Mantén tus deseos en privado. Compartirlos solo hace que se diluya el poder de tu mente subconsciente e invita a la crítica y la incertidumbre. También te añade la presión innecesaria de tener que conseguirlo. Recuerda que el miedo al fracaso puede fácilmente arruinar tu voluntad de triunfar.

Paso 4

No le digas a tu genio cómo debe hacerlo.

Eso es todo. Simple pero poderoso. Una gran compañía aeroespacial en la que trabajé adquirió un costoso programa. El programa en cuestión estaba diseñado para ayudar a los empleados a conseguir objetivos. Era muy completo, con lecciones, diapositivas, grabaciones, etc. Realmente te ayudaban a analizarte a ti mismo y a elegir metas apropiadas. La recomendación final era esta: una vez hayas determinado cuáles son tus objetivos, escríbelos en tarjetas de unos siete por diez centímetros, un objetivo por tarjeta. Lee tus tarjetas nada más despertarte por la mañana y justo antes de dormirte. No las compartas con nadie. No te digas a ti mismo cómo cumplir tus objetivos. ¿Te suena?

Y hubo alguien más que se hizo millonario vendiendo este método. Hace unos veinticinco años, publicaba su oferta a toda página en las principales ciudades de Estados Unidos. Lo llamaba A Lazy Man's Way to Riches y lo vendía por correspondencia. Sus instrucciones para conseguir el éxito eran las siguientes: escribe tus objetivos en tarjetas de unos siete por diez centímetros, un objetivo por tarjeta. Lee tus tarjetas por la mañana nada más despertarte y por la noche justo antes de dormirte. No las compartas con nadie. No le digas a tu mente

subconsciente cómo cumplir tus objetivos.

¡Funciona! ¡Y es fácil!

Sugestión a través de imágenes

El propósito de este método es exponer de forma repetida tu mente subconsciente a las imágenes de aquello que deseas. Pasado un tiempo, tu mente consciente se cansará de verlo y no le prestará atención, y eso es bueno. Pero cada vez que veas las imágenes, serán captadas por tu mente subconsciente, y eso es excelente. Dichas imágenes actuarán como iconos en tu ordenador mental y cuando se activen, dispararán tu afirmación. Todo esto se produce a nivel subconsciente, sin que tu mente consciente interfiera.

Tablero de visualización

Este método requiere un tablero, pegamento y recortes de revistas. Primero, elige tus objetivos. Después, busca fotografías de todo aquello que quieres o que simplemente te lo recuerden, es decir, que estén de algún modo relacionadas con tu deseo. Por ejemplo, si quieres una casa nueva, busca fotos de casas nuevas. Estas deben ser lo más parecidas a la casa de tus sueños. Las mejores fotos son las más coloridas, expresivas y emocionantes.

Si deseas publicar un libro, busca fotos de libros y bibliotecas, y una lista de los más vendidos. Escribe el título de tu libro en la lista de los más vendidos con tu nombre como autor.

Si necesitas un coche nuevo, recorta y pega en el tablero fotos del coche que deseas. Sé lo más específico que puedas. Si quieres un Volvo, escoge fotos del Volvo que te gusta. Un concesionario Volvo sería un buen lugar donde obtener las fotografías.

Cuelga el tablero en un lugar donde solo tú lo veas. No querrás que tus amigos te hagan preguntas al respecto. Podrían cuestionar tu capacidad de conseguir un Volvo y plantar en ti la semilla de la duda. Recuerda: no pienses en cómo hacerlo o cómo obtenerlo. Eso es tarea de tu genio.

Libro de sueños

Phyllis Diller describió su «libro de sueños» en una entrevista publicada en un periódico hace años. Dijo: «Todo el mundo debería

tener un libro de sueños. Yo tengo uno y esa es la razón por la que he tenido tanto éxito». Su libro de sueños –que nunca mostró a nadie– contenía sus ilusiones y sus sueños, la mayor parte de los cuales se convirtieron en realidad. «Lo empecé hace unos años cuando soñaba con ser una estrella. Si había algo que quería, sin importar lo ridículo o imposible que fuera, lo escribía o hacía un dibujo en el libro».

Un libro de sueños tiene la ventaja, respecto al tablero, de que es más fácil mantenerlo en privado. No es sencillo ocultar un gran tablero, pero sí puedes esconder un «libro» de forma que no lo vean tus amigos, tu pareja o tus padres. Diller solo escribía y dibujaba, pero ¿por qué no incluir en el tuyo fotografías de revistas a todo color?

Ejercicio de condicionamiento - limpieza

Los usuarios de los ordenadores personales limpian regularmente sus discos duros. Durante su funcionamiento normal, los archivos tienden a fragmentarse y quedan restos de archivos desechados en el disco. Esos archivos fragmentados y desechados interfieren en el funcionamiento del ordenador. Son perjudiciales. En el sistema Windows se incluyen programas para eliminar esos fragmentos y limpiar el disco duro de elementos que son potencialmente peligrosos.

Tú necesitas hacer lo mismo con el disco duro de tu mente subconsciente. Contiene programas de tu infancia que son dañinos. Y programas de tu vida adulta que también son perjudiciales y afectan a tu salud física y mental. Esos programas incluyen los celos, los deseos de venganza, los rencores, el mal genio, etc.

Eres consciente de algunos de ellos. Contra esos, puedes hacer algo. Corrige la situación con una actividad dirigida. Llama a la persona con la que estás enfadado, por ejemplo, para solucionarlo. Si no puedes hablar con la persona en cuestión, puedes hacerlo en tu imaginación en estado alfa. Tu mente subconsciente no distingue entre la realidad y una vívida imaginación. Entra en estado alfa y soluciona el problema de forma constructiva.

La mayoría de esos programas dañinos de nuestra mente subconsciente los adquirimos en la infancia y no tenemos ni idea de que existen. Algunos los adoptamos de adultos pero, a causa de las emociones implicadas, los enterramos en la mente subconsciente. Los programas negativos pueden afectar seriamente a nuestra salud física y emocional. Deben ser eliminados. En realidad, como sabes, los programas no pueden borrarse de la mente subconsciente pero sí ser

reemplazados por otros positivos. Ese es el propósito de la rutina que reproduzco a continuación.[16]

RUTINA DE «LIMPIEZA»

Ponte cómodo. Si estás sentado, pon los pies planos sobre el suelo y descansa tus manos cómodamente en tu regazo. Levanta la mirada unos veinte grados. Mirar hacia arriba supone un esfuerzo para tus párpados, y estos empiezan a cansarse. Comienzan a parpadear. Intentas mantener los ojos abiertos, pero no puedes. Cuanto más tratas de mantenerlos abiertos, más quieren cerrarse. Deja que tus párpados se cierren. Tus ojos están cerrados.

Imagina que eres un globo meteorológico de tamaño real. Alguien te ha hinchado más de la cuenta. Puedes sentir la tensión y quieres relajarte. Tienes una válvula de escape a mano. Ábrela y deja que salga la presión. Permite que salga todo el aire hasta que el globo quede plano en el suelo. Observa que se ha vaciado toda la tensión. Está completamente relajado. Toda la tensión se ha esfumado.

Respira lenta y profundamente. Permítete relajarte. Relajarte es muy fácil. Simplemente suéltate..., suéltate. Deja que tu mente divague entre pensamientos agradables..., pensamientos de paz..., pensamientos felices. Estás a salvo y seguro.

Deja simplemente que tu cuerpo se relaje..., se relaje completamente... desde la cabeza hasta los pies. Observa si hay restos de tensión en tu cuerpo y, si los hay, visualiza cómo salen de él. Mira cómo esos vestigios de tensión salen de tu cuerpo y se drenan en el suelo. Estás relajado. Cada músculo de tu cuerpo está relajado..., suelto..., muy relajado. Ahora te sientes pesado. Más y más pesado. Estás entrando más y más profundamente en un estado de paz y relajación saludable y natural. No hace falta que escuches mi voz..., simplemente relájate. Relájate y suéltate. Visualízate a ti mismo como ese globo desinflado..., totalmente lacio..., totalmente relajado.

Imagina que entras en un ascensor. Es un ascensor muy seguro, bien diseñado y bien construido. Las paredes son suaves y la iluminación, de un color tenue azulado. Observas que hay un ascensorista... y te resulta familiar. Te das cuenta de que el ascensorista es tu mente subconsciente. Y sabe adónde vas. Cierra la puerta y empezáis a descender..., más y más..., más y más... Tu ascensorista te lleva hacia un estado mental saludable y profundo..., un estado donde tu mente subconsciente está abierta a sugestiones saludables y positivas..., donde solo acepta sugestiones para tu mayor beneficio.

Siente la ligereza de tu cuerpo al descender. Estás descendiendo más y más profundamente. Te das cuenta de que quedan diez pisos... y acabas de pasar el décimo. El ascensor continúa descendiendo... con seguridad..., rápidamente. Siente la ligereza de tu cuerpo debida al descenso. Ahora ves que has pasado el noveno... y continúas bajando... y bajando. Mientras desciendes te duermes más y más profundamente..., más y más profundamente. La luz de la cabina del ascensor se vuelve más y más tenue. La cabina se vuelve más y más oscura. Ahora estás pasando el octavo piso... y el séptimo. Te encuentras en un estado mental profundo y saludable..., más profundo de lo que has estado antes. Es agradable..., es tranquilo..., es sereno y maravilloso. Sexto..., quinto..., cuarto. Estás accediendo a un nivel mental todavía más profundo..., más y más profundo. Pasas por el tercero y el segundo. Ahora ya estás en el primero.

Ahora te encuentras en el nivel de sueño más profundo... Estás en un nivel donde puedes programar con facilidad tu mente subconsciente con afirmaciones saludables, amorosas y positivas. Tu mente subconsciente acepta gustosamente todas las sugestiones saludables y positivas. Tu mente subconsciente es feliz satisfaciendo las peticiones de tu mente consciente. Trabaja de buen grado con ella para tu mayor beneficio y mejor salud. Tu mente subconsciente acepta gustosamente las afirmaciones positivas de tu mente consciente.

El ascensor se ha detenido y el ascensorista abre la puerta. La escena que ves es maravillosa..., increíblemente bella. Es una pradera... y está repleta de miles de flores silvestres... de todos los colores..., de todas las medidas. Hay animales dóciles..., ciervos..., zorros..., ardillas. Todos son amistosos e inofensivos. No les importa que estés ahí. Todos formáis parte de la escena..., sois parte de la naturaleza. Sientes que perteneces a ese lugar. Te alegras de estar ahí.

Te das cuenta de que no necesitas un camino por donde caminar... Parece que flotaras por encima de las flores. No pesas nada..., eres libre..., te sientes extasiado..., estás en el paraíso. Ahora reposa a la sombra de un árbol y acepta las siguientes afirmaciones como tuyas por ahora y para siempre..., para tu beneficio..., para gozar de una salud perfecta..., para tu bienestar mental.

Cada vez que quieras volver a este estado relajado y saludable cuenta mentalmente hacia atrás del tres al uno y piensa y di la palabra «RELAX». Cada vez que desees volver a este estado mental profundo simplemente cuenta hacia atrás y piensa y di mentalmente la palabra «RELAX». Cada vez que lo haces vuelves a este estado más rápido y más fácil..., más rápido..., más fácil. El uso de la palabra «relax» en

una conversación normal no tiene ningún efecto en ti. Solamente tiene efecto cuando tienes la intención de entrar en este estado.

El ruido ambiental solamente sirve para que tu sueño sea más profundo. En caso de emergencia, te despertarás instantáneamente de forma natural, y estarás alerta a todo lo que sucede a tu alrededor.

Ahora acepta las siguientes afirmaciones como tuyas. Deja que se asienten profundamente en tu mente subconsciente para tu mayor beneficio. Imagina que estás diciendo las siguientes palabras para ti mismo:

me acepto tal como soy. Soy lo que soy ahora gracias a mis experiencias pasadas. Todas esas experiencias pasadas me han servido para algo que entonces no era evidente para mí. Acepto mi pasado..., todo mi pasado..., como una valiosa experiencia de aprendizaje. Todo lo que ocurrió en el pasado, ocurrió por una razón, y por ello hoy soy mejor. Estoy contento por todo lo que me ocurrió. Todas las experiencias que entonces me parecían innecesarias o dolorosas me han hecho más fuerte..., más resistente..., más compasivo..., más comprensivo..., me han hecho valorar la vida y valorarme a mí mismo..., me han hecho mejor persona. Veo esas experiencias desde un punto de vista positivo. Acepto cada experiencia por lo que fue, una experiencia de aprendizaje. Visualizo un hermoso diamante y me doy cuenta de que es bello y precioso, y excepcional, porque se ha formado bajo una gran presión y mucho calor. Ha aprovechado esas circunstancias adversas para convertirse en algo bello y preciado.

El único momento que puedo vivir es el ahora... y elijo vivirlo plenamente y con alegría. Hoy estoy vivo y lo celebro. Hoy amo mi vida..., me amo a mí mismo... y amo a todo el mundo a mi alrededor. Veo algo de verdad y belleza en cada persona con la que me cruzo. Me fijo en sus virtudes. Mi vida es buena conmigo. Acepto todo lo bueno y estoy muy agradecido..., nunca había estado tan agradecido. Y también deseo lo mejor para toda la humanidad. El universo es abundante y puede proveer a todos.

Hoy me libero de los efectos de todas y cada una de las experiencias negativas del pasado y de los efectos producidos en mí. Me amo por lo que soy y hago extensivo este sentimiento a todo el mundo. Deseo que todo el mundo tenga todo lo bueno que se merece. Deseo todo lo mejor para mí mismo y para los demás. Sé que todos compartimos este planeta y somos parte de la Vida. Acepto a todo el mundo como me acepto a mí mismo.

Actúo y hago lo que creo correcto en cada momento. A veces puedo mirar hacia atrás y desear haber actuado de forma diferente. Pero es inútil desear haber hecho algo de forma diferente. Vivo en el AHORA. Solo miro hacia atrás cuando puede serme de ayuda. Ahora me perdono por cada error que he cometido; y perdono a los que, de alguna forma, me han lastimado, porque cada experiencia, tal como lo entiendo, me ha traído algo bueno. Cada error que he cometido me ha aportado un mayor entendimiento y mejores oportunidades. Estoy agradecido por cada experiencia que he tenido en el pasado. Puedo liberarme..., me libero..., me libero de mi resistencia a liberarme. Ahora me libero completamente de lo que creí que eran errores y me libero de sus efectos. Me siento mucho mejor sin los efectos que me producían. Me perdono completamente. Y perdono completamente a los que pensé que me habían lastimado. Ellos pensaron que estaban haciendo lo correcto en ese momento. Su acción me enseñó una lección y me fortaleció de algún modo.

Veo el futuro con ilusión pero vivo en el ahora. Siempre soy consciente de mí mismo y de mi entorno porque vivo en el ahora. Agradezco mi nuevo nivel de entendimiento. Ahora estoy en sintonía con la Vida. He vuelto a nacer. Ahora deseo fervientemente vivir cada momento. Soy consciente de cada momento. Aprecio cada momento.

Ahora me veo de pie frente a una gran ventana. Es difícil ver la pradera, las flores y los animales del otro lado porque el cristal de la ventana está sucio. Está cubierto de años de suciedad..., pensamientos negativos..., heridas..., difamaciones..., rencor..., envidia..., etc.

Hay una esponja grande y un escurridor colgados al lado. También hay un cubo con agua jabonosa. Me veo introduciendo la esponja en el agua jabonosa y limpiando toda la suciedad y la mugre del cristal de la ventana. Una vez limpio, me veo escurriendo la esponja y secando el vidrio. Ahora puedo ver claramente a través de la ventana. La pradera está despejada..., el mundo entero es ahora claro y bello..., el mundo está limpio..., puro..., precioso..., amoroso. Amo a la vida y a todo lo que vive. La vida me ama. Ahora veo claramente. Estoy libre de los efectos de las experiencias negativas pasadas. Mi mente subconsciente está libre de los efectos de los programas perjudiciales. Mi mente subconsciente es libre para fijarse solo en lo positivo..., solo en los pensamientos saludables..., solo en los pensamientos amorosos..., para vivir ahora, en el presente. Me siento más ligero..., me siento dichoso..., me siento optimista.

Ahora es momento de volver al estado despierto..., de volver a estar completamente consciente. Vuelvo al ascensor y entro en él. El

ascensorista cierra la puerta y empiezo a ascender... Uno..., dos..., me estoy despertando..., estoy volviendo al estado despierto con una perspectiva renovada..., con una actitud totalmente positiva..., con una actitud amorosa hacia mí mismo, y hacia los demás. Es evidente, y los demás lo perciben. Tres..., me siento maravillosamente bien..., me siento más ligero..., me siento como si me hubieran quitado un peso de encima..., me siento libre..., me siento amoroso... Cuatro..., cinco..., seis..., me siento renovado... Siete..., me siento dichoso... Ocho..., veo claramente la belleza de la vida..., me siento renovado... Nueve y ¡diez! ¡Estoy completamente despierto!

Lección 7

Métodos para usar tu mente subconsciente

(parte II)

Estimula tu «centro de la alegría»

¿Te sientes deprimido? ¿Quieres sentirte feliz? Estimula tu «centro de la alegría».[17]

Hace cincuenta años, el doctor Robert Heath, neurólogo y psiquiatra de la Tulane University School of Medicine, estimulaba eléctricamente el septum pellucidum de los pacientes que sufrían de depresión. La estimulación eléctrica de esa zona del cerebro alteraba inmediatamente su estado de ánimo, que pasaba de la depresión grave a la alegría.

El doctor Heath les colocaba en dicha membrana unos cables que luego conectaba a una batería. Esto permitía a los pacientes activar su septum pellucidum. Cuando se deprimían, accionaban el interruptor y su estado de ánimo cambiaba de la depresión a la felicidad. El problema era que esos cables tan finos se desconectaban o se rompían a menudo. Además, llevar cables colgando de la cabeza no es práctico (ni atractivo). Por eso, esta técnica no fue aceptada. Pero las compañías farmacéuticas tomaron nota de la idea y desarrollaron medicamentos para modificar el estado de ánimo de los pacientes estimulando químicamente esta área del cerebro. Muchas de estas sustancias provocan efectos secundarios indeseables.

Estimular el septum pellucidum mentalmente es mejor que tomar medicamentos y además no produce efectos secundarios. Lo primero que debes saber es dónde está situado. Imagínate una línea horizontal que vaya desde la zona donde comienza tu nariz (a este punto se le suele llamar el «tercer ojo») hacia el interior de tu cabeza. Y después imagina otra línea horizontal que vaya desde justo encima de tu oreja izquierda hacia el interior de tu cabeza. El punto donde ambas líneas se cruzan es el septum pellucidum. Es fibroso y delicado.

Puedes estimularlo de esta forma: relájate y ve al estado alfa. Dile a tu mente subconsciente que quieres estimular tu septum pellucidum para sentirte feliz y animado. Tu mente subconsciente sabe dónde está. Actúa como si así fuera y ten la confianza de que vas a sentirte feliz y animado. Imagínate mentalmente esa membrana de tu cerebro como si fuera un delicado instrumento de cuerda y púlsalo muy suavemente, casi sin tocar las cuerdas. Es así de simple. Te recomiendo la siguiente rutina de condicionamiento.

Ejercicio de condicionamiento - centro de la alegría

RUTINA DEL «CENTRO DE LA ALEGRÍA»

Cierra los ojos. Permítete relajarte..., relájate profundamente.

Deja ir toda la tensión. Concéntrate en tu cabeza y deja que se relaje. Los músculos de tu cabeza están ahora relajados. Concéntrate en tus hombros y brazos. Los músculos de tus hombros y brazos están ahora relajados. Concéntrate en tu torso. Los músculos de tu espalda, pecho y estómago están ahora relajados. Concéntrate en tus nalgas y piernas. Los músculos de tus nalgas y piernas están ahora relajados.

Ahora relaja tu mente. Cuenta..., tres..., dos..., uno... y visualiza la

palabra «ALFA». Ahora estás en el saludable estado de conciencia alfa. Tu mente subconsciente está abierta y preparada para obedecer a tus sugestiones positivas y saludables.

Entra aún más profundamente en el estado alfa. Voy a contar del diez al uno. Cuando llegue al uno, te encontrarás en el estado alfa más profundo. Diez..., nueve..., ocho..., siete..., seis..., cinco..., cuatro..., tres..., dos..., uno. Ahora estás en un nivel todavía más profundo.

Piensa en un momento en el que fuiste muy feliz. Visualiza tus reacciones. Repara en la gran sonrisa que hay en tu cara. Percibe cómo reaccionas a los sentimientos de felicidad. Oye tu risa. Siente el calor, el bienestar y el hormigueo que recorre todo tu cuerpo. Disfruta de esas sensaciones..., saboréalas..., retenlas.

Ahora vas a estimular tu septum pellucidum, tu centro de la alegría, y esperas ser incluso más feliz.

Visualiza tu cerebro y entra mentalmente en él desde la parte superior de tu oreja izquierda. Ve hacia el centro del cerebro, donde se encuentra tu centro de la alegría. Tu mente subconsciente sabe dónde está.

Visualiza tu centro de la alegría como la pequeña y delicada arpa de un ángel. Ahora pulsa suavemente..., muy suavemente..., las cuerdas del arpa. Y mientras pulsas las finas cuerdas del arpa, siente las vibraciones..., siéntete más y más feliz. Pulsa con suavidad las cuerdas del arpa otra vez y siente instantáneamente cómo te envuelve una cálida sensación de felicidad. La felicidad empieza en el sistema límbico y envía neurotransmisores a todo el cuerpo. Por todo el cuerpo. Incluso tus manos se sienten felices..., dichosas..., tus pies y piernas se sienten felices. Tu cuerpo entero siente la felicidad y el júbilo. Deléitate con esta sensación y recuérdala.

Siente cómo se forma una gran sonrisa en tu cara. Proviene del sistema límbico. No puedes detener esa sonrisa. Pruébalo. Cuanto más lo intentes, más grande será la sonrisa. Eso es bueno. Sigue adelante y sonríe... Eres feliz.

Cada vez que quieras sentirte feliz y animado..., cada vez que quieras sentirte positivo y optimista, simplemente ve al estado alfa y pulsa con suavidad el arpa de tu centro de la alegría. A tu arpa le encanta que la toques. Solo se necesitan unas pocas pulsaciones. Es muy efectivo. A tu mente subconsciente le encanta sentirse feliz y animada. A tu cuerpo le encanta ser feliz. Los sentimientos de felicidad estimulan tu

sistema inmunitario. Los sentimientos de felicidad contribuyen a una buena salud. Los sentimientos de felicidad promueven el optimismo y el sentido del humor. Los sentimientos de felicidad te hacen aún más encantador. Los sentimientos de felicidad te capacitan para amar todavía más.

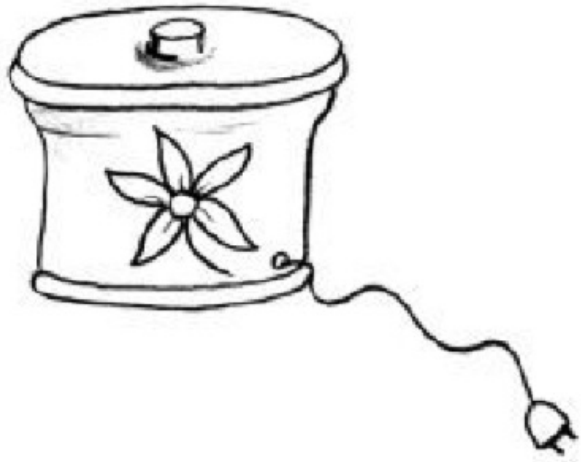
Acuérdate de tu centro de la alegría. Tu centro de la alegría puede aprender a estar siempre activo y revertir cualquier estado de ánimo negativo. Deja que se active. Estimúlalo. Deja que el arpa de tu centro de la alegría toque la melodía de la felicidad todo el tiempo. Permite que tu sistema inmunitario esté activo y feliz todo el tiempo. Permite que tu cuerpo..., todo tu cuerpo..., todos tus órganos..., todos tus músculos..., todas tus articulaciones..., todo tu sistema nervioso..., tu sangre..., todo de ti..., cada célula de tu cuerpo sienta y exprese felicidad. Rezuma felicidad.

Ahora vuelve a tu estado despierto y llévate todos estos sentimientos de felicidad contigo. Son tuyos..., para siempre..., para tu mayor bienestar.

Tres..., dos..., uno..., ¡completamente despierto y feliz![18]

Crock-pot (olla de cocción lenta) subconsciente

El crock-pot (olla de cocción lenta) cocina los alimentos mientras el cocinero se ausenta para realizar cualquier otra actividad. Cocina muy lentamente a una temperatura muy baja. Del mismo modo, tu mente subconsciente está «cocinando» veinticuatro horas al día y puede hacer trillones de cosas simultáneamente. Así que, ¿por qué no dejar que tu genio trabaje para ti mientras tú estás haciendo otras cosas, incluso durmiendo?



El reverendo Eric Butterworth es un pastor de la Unity Church de la ciudad de Nueva York famoso por sus sermones improvisados. Pero el caso es que no son exactamente improvisados. Así es como él dice que los prepara: un mes antes de dar el sermón, anota el tema del cual quiere hablar en la pestaña de una carpeta. Luego apunta en una hoja de papel todo lo que se le ocurre al respecto, y la introduce en la carpeta. Coloca la carpeta en un cajón especial y se olvida de ella (conscientemente). Un mes más tarde, el sermón se formula en su mente con escaso esfuerzo consciente.

Lo que el reverendo Butterworth hace realmente es poner su sermón en su crock-pot subconsciente. Deja que el crock-pot cocine el sermón para él. Después, se «olvida» de ello de forma consciente, pero su mente subconsciente recoge ideas, las organiza y las archiva en su carpeta mental.

Digamos que el tema del sermón es «el amor». La semana siguiente, alguien de su congregación le cuenta una historia que personifica el amor desinteresado expresado a través de un acto benévolo. La historia se archiva de forma inconsciente en su carpeta mental. Más tarde, el reverendo Butterworth lee una historia conmovedora sobre la devoción que se profesa una pareja de ancianos. Esta historia también se archiva en su carpeta mental. Su mente subconsciente ha estado organizando el sermón de modo que, cuando llega el domingo, el reverendo Butterworth parece que está improvisando cuando, en realidad, el sermón se ha estado incubando durante un mes.

Yo usé este método con éxito cuando trabajaba en el sector

aeroespacial. Debido al ritmo de trabajo, rara vez tenía tiempo de escribir los informes con antelación. Estábamos tan ocupados con los trabajos urgentes del día a día que esos informes mensuales, trimestrales y semestrales se nos venían encima cuando ya no teníamos tiempo suficiente para prepararlos.

Solucioné este problema encargándole la tarea a mi crock-pot mental. Un tiempo antes de la fecha de entrega de un informe, hacía lo posible para esquematizarlo y anotar todas las ideas que me venían al respecto. Para ello solo necesitaba unos minutos. Normalmente el contenido de la propuesta de informe estaba desorganizado. Simplemente escribía lo que se me ocurría sin un orden en particular.

Durante el tiempo que mi crock-pot estaba cocinando, brotaban pensamientos en mi mente subconsciente. Por ejemplo, me daba cuenta de que hacía falta otro análisis químico para demostrar un punto crítico, o que debía solicitar que me mandaran cierta información necesaria por correo. Después, cuando empezaba a escribir el informe en el último minuto, la información estaba disponible y el esquema organizado en mi mente. Muchas veces el informe fluía con muy poco esfuerzo. Si no lo hubiera empezado con anterioridad en mi crock-pot subconsciente, me habría tenido que pasar toda la noche anterior a la entrega trabajando para poder finalizarlo, y el informe efectuado de forma apresurada no habría sido tan completo ni tan coherente.

Pondré otro ejemplo de cómo usé mi crock-pot subconsciente. Decidí que quería complementar mis ingresos. Programé a mi genio para que me aportara ideas de productos que mi mujer y yo pudiéramos fabricar y vender.

La primera idea me llegó de forma inesperada en un viaje que hicimos para esquiar. Los esquiadores todavía usaban unos pesados y abultados portabotas para transportar sus botas de esquí. Estaban diseñados para mantener las suelas de madera de las antiguas botas en posición plana mientras se secaban. Pero las botas ya se fabricaban de plástico y no se deformaban, así que ese incómodo diseño no tenía sentido.

Se me ocurrió una idea. Todo lo que necesitaba eran dos correas. Una correa horizontal que mantuviera las botas juntas y otra vertical que evitara que se salieran de la correa horizontal y sirviera, al mismo tiempo, de asa de transporte. Sería simple, barato, duradero y más fácil de almacenar cuando no se usara. La idea tuvo mucho éxito. Demasiado. Mi mujer y yo estábamos vendiendo al por menor, cuando

un distribuidor nos hizo un pedido de diez mil unidades, para empezar. Nos dimos cuenta de que no disponíamos de suficiente tiempo extra para dirigir una empresa que pudiera gestionar los subcontratos, el transporte y la contabilidad.

Otra idea se me ocurrió un día mientras estaba de compras. Por entonces iba al trabajo en bicicleta y usaba uno de esos espejos retrovisores del tamaño de un sello postal que se enganchan a las gafas o a una gorra. Tan minúsculo campo de visión era incómodo y, en realidad, peligroso. Tenías que mover la cabeza para situar adecuadamente el espejo. Mover la cabeza y concentrarte en ese espejo tan pequeño mientras conduces una bicicleta es muy inseguro.

Mientras estaba en unos grandes almacenes, me fijé en un espejo ligero y de gran angular, de los que llevan las mujeres en el bolso. En condiciones normales no me hubiera fijado en un espejo para mujeres, pero en ese momento mi mente subconsciente estaba programada para buscar ideas. La idea me vino instantáneamente. Compré una docena de esos espejos, me los llevé a casa y diseñé un espejo para la bicicleta que se sujetaba en la muñeca. Ahora podía observar el área desde mi rodilla hasta la curva del otro lado de la calle, sin tener que maniobrar el espejo. Me salió un retrovisor para bicicleta perfecto.

Después de aproximadamente un mes, tuve que desenchufar mi crock-pot subconsciente. Había llenado un montón de páginas de una libreta con ideas. Muchas de ellas tenían potencial, pero yo simplemente no tenía el tiempo ni la intención de convertirme en un hombre de negocios a tiempo parcial.

La historia de Bill Lear demuestra la eficacia del crock-pot subconsciente. Conoció el método a través del libro The Power of Universal Mind, de Robert Collier. Según el libro, la fórmula del éxito consta de tres pasos: primero, entrega a tu mente subconsciente toda la información disponible sobre el problema; segundo, pídele a tu mente subconsciente que te aporte soluciones, y tercero, simplemente olvídate. Haz cualquier otra cosa, preferiblemente algo relajante. En veintiún días, aparecerán en tu mente las respuestas.

Usando este método, Bill Lear, sin tener estudios universitarios, inventó una bobina de sintonía para la radio de automóvil, y ganó su primer millón de dólares antes de cumplir los veintiún años. Lear probablemente no sabía que un profesor universitario había declarado en una publicación científica que no podían fabricarse bobinas de sintonía lo suficientemente pequeñas para su uso en automóviles. Utilizando su mente subconsciente, llegó a inventar lo siguiente:

- Cartucho de ocho pistas.
- Altavoz dinámico.
- Piloto automático.
- Localizador de dirección aéreo.
- Transmisor-receptor de aviación.
- Además de otras ciento cuarenta y ocho patentes.

Después de que una gran compañía aeroespacial le dijera al gobierno que diseñar un pequeño jet de negocios le costaría diez años a un equipo experimentado en diseño aeronáutico y cien millones de dólares, Bill Lear y su modesto equipo lo diseñaron y lo tuvieron certificado en dos años. El coste fue de diez millones de dólares. Las ventas del primer año se cifraron en cincuenta y dos millones.

Tú también tienes un genio que puede resolver tus problemas. Usar tu crock-pot subconsciente te ahorrará tiempo y energía, y es gratuito.

Visualizaciones guiadas

La visualización guiada es poderosa. Puede ser útil por sí sola o, como se emplea generalmente, combinada con otros métodos.

Puede usarse para conseguir prácticamente cualquier cosa, como por ejemplo obtener buenas notas en los estudios, sanar el cuerpo, modificar hábitos y rasgos personales, conseguir metas y mejorar habilidades físicas.

Se utiliza a nivel mundial en los deportes. Es una práctica habitual en el entrenamiento olímpico. Muchos atletas famosos usaban la visualización incluso antes de que fuera popular. Los bateadores de béisbol visualizan adónde quieren que vaya la bola, antes de cada bateo, y los jugadores de baloncesto visualizan sus tiros a canasta y cuál será su respuesta ante ciertos movimientos del contrincante.

Los esquiadores de eslalon no pueden practicar sus bajadas por el circuito porque provocarían baches que arruinarían las pistas. De modo que bajan por el lado del circuito y lo memorizan. Después se sientan, se relajan y se visualizan bajando por la pista. Ensayan cada curva. Si pudieras observarlos mientras lo hacen, verías cómo sus músculos se mueven con cada curva del descenso imaginario.

Stephen Simonton y Stephanie Matthews-Simonton fueron los pioneros en el uso de la visualización para ayudar a personas con

cáncer avanzado. Los Simonton relajaban a sus pacientes (es decir, los llevaban al estado alfa) y los hacían visualizar sus cuerpos luchando contra el cáncer. Le pedían a cada paciente que personalizara su enfoque. Por ejemplo, un ama de casa podría imaginarse dirigiéndose al área cancerosa y aspirando las células afectadas con una aspiradora superpoderosa. Una aspiradora podría significar mucho para ella. Un policía podría acercarse al área afectada y disparar a las células cancerosas con su pistola. Un militar, acudir con sus tanques y lanzallamas. Lo mejor para ti es lo que sientas que es mejor para ti. Lo que sientes proviene de tu mente subconsciente. Deja que tu mente subconsciente elija según sus preferencias visuales.

Uno de los primeros pacientes de los Simonton tenía sesenta y siete años y padecía un cáncer de laringe grave. Pasó de pesar cincuenta y nueve kilos a tan solo cuarenta y cinco. No podía casi tragar y presentaba dificultades respiratorias. Le dijeron que tenía un cinco por ciento de probabilidades de vivir cinco años. Los Simonton le propusieron emplear la visualización durante unos diez minutos, tres veces cada día. También se sometió al tratamiento estándar de radioterapia. Durante el proceso, visualizaba la radiación como si se tratara de millones de balas. Se imaginaba a las células cancerosas debilitándose y rindiéndose, y a sus células normales volviéndose fuertes y resistiendo las balas. También visualizaba cómo sus leucocitos luchaban y derrotaban a las células cancerosas.

El cáncer desapareció en dos meses. ¿Se hubiera curado igualmente sin la ayuda de las imágenes? Esto no puede demostrarse, pero los que siguieron el caso no lo creen. Animado por su éxito contra el cáncer, se curó después de la artritis, exclusivamente visualizando imágenes concretas y sugestivas.

Existen muchos libros sobre el tema, pero en su mayoría tienden a complicarlo. El método es simple: ve al estado alfa y visualiza el resultado deseado. Y, claro está, pon en práctica los conceptos básicos que has aprendido en las cuatro primeras lecciones, es decir, la emoción, la repetición, la certeza y una actitud positiva, y emplea todos los sentidos. Y, después de la sesión de visualización, da las gracias a tu mente subconsciente y olvídate. No pienses en ello en estado beta porque tu mente consciente puede plantar en ti las semillas de la duda.

Al principio de mi carrera de Ingeniería, me pidieron que defendiera una nueva estrategia experimental que estaba empleando en un proyecto de combustible nuclear. Mi problema era doble. Por un lado, había terminado los estudios hacía poco y era muy osado romper con la tradición y utilizar una nueva estrategia experimental. Y por otro lado, me aterrorizaba hablar en público, y debía hacer la presentación frente a cuarenta científicos escépticos y competitivos. Preparé mi charla y la practiqué en estado alfa. Visualicé una audiencia sonriente que me miraba con actitud amistosa y compasiva. Sabía que ellos entenderían mi enfoque y podrían ver sus ventajas. Los imaginé incluso aplaudiéndome al final de la presentación. Cuando llegó el momento, hablé con confianza y relajado; y al estar relajado, pude pensar claramente. La charla fue bien y el director del departamento escribió una carta para mi archivo de referencias felicitándome por la excelente presentación. También dijo que había sido la primera de nuestro departamento en la que la audiencia había aplaudido. Desde entonces no he tenido problemas para hablar en público.

Deja que tu genio te ayude a elegir las imágenes. Él sabe mejor que tú qué es lo que te motiva. Durante las visualizaciones utiliza, además, todos tus sentidos para invocar tanta emoción como puedas. Si te cuesta pensar en una buena imagen, puedes buscar en revistas fotografías que sean vívidas, alegres y coloridas. Yo recorté una a doble página de la revista Life. En ella se puede ver cómo un pequeño remolcador guía a un gigantesco trasatlántico hacia el puerto. Esta es la imagen de mi mente consciente dirigiendo a mi mente subconsciente; soy yo dirigiendo a mi genio. Tengo otra de un sol vespertino rojo y brillante. Para mí, representa el poder de mi mente subconsciente.

Las posibilidades son infinitas. ¡Úsalas!

Niños

Los niños son altamente susceptibles a la programación. De modo que aprovéchalo en beneficio suyo (y tuyo). En la segunda lección aprendiste que un bebé nace con el disco duro en blanco (el sistema límbico de la mente subconsciente), que es como una esponja para los programas nuevos. Los padres deben tener esto en cuenta, constantemente. A los niños no solo hay que permitirles, hay que incluso alentarlos a que experimenten cosas nuevas. Deben ser expuestos a una gran variedad de colores, actividades, sonidos, vocabulario y música. Y hay que inculcarles afirmaciones positivas que fomenten su autoconfianza.

Y también han de nutrirse verbalmente. En estas lecciones has aprendido a pensar en ti como si fueras exactamente quien quieres ser. Este razonamiento también debe aplicarse a los niños. Alimenta su autoimagen con afirmaciones positivas a cada momento, y nunca con negativas.

Nunca les digas cosas como: «No seas tan torpe», «¿No puedes hacerlo bien?» o «Tú nunca aprendes, ¿verdad?». Estas afirmaciones, si las repites o las expresas con mucha emoción, se convertirán en programas para su mente subconsciente. Incluso los comentarios en broma, si se hacen repetidamente y con emoción, tendrán su impacto. También ten en cuenta las afirmaciones del tipo: «Serás una chica grandota», «Eres insoportable» o «¡Qué tonto eres!».

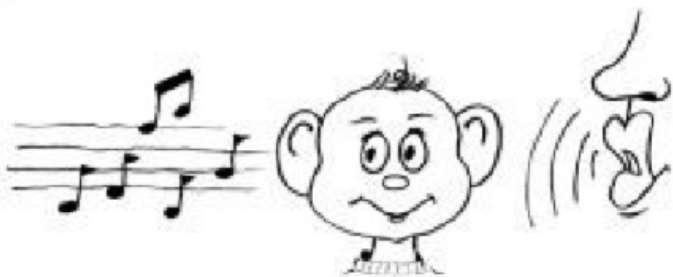
Hay dos técnicas que funcionan bien con los niños. La primera es contarles mientras se duermen pequeñas historias repletas de afirmaciones positivas y una buena moraleja. La eficacia del aprendizaje durante el sueño es discutible pero, de todos modos, yo he grabado historias en cintas y se las he pasado a mis hijos, a bajo volumen, mientras se dormían e incluso cuando ya estaban dormidos.

Invéntate las historias; es fácil. Las que tú te inventas son más personales y adaptadas al niño. Un ejemplo puede ser la historia de una familia a la hora de la comida, reunida feliz en torno a la mesa. Cada miembro se siente cómodo y tiene la oportunidad de hablar sobre lo que ha hecho o sentido ese día. Cada miembro es educado, come con buenos modales y habla de forma clara. Los niños sienten que los padres los quieren y eso les aporta confianza y equilibrio.

Otra historia puede tratar sobre los talentos que todos y cada uno de nosotros tenemos. Y contar cómo el niño protagonista desarrolla los suyos, sea lo que sea. Ser capaz de hacer algo mejor que la mayoría les da confianza y los hace sentirse orgullosos. Eso los estimula para trabajar y desarrollar su talento más eficientemente, practicándolo con

constancia.

La segunda técnica consiste en ponerles una música que les guste o leerles una historia divertida. Utiliza su oído derecho: desde allí la música o la historia será neurológicamente transportada a la parte izquierda del cerebro. Según el modelo de los hemisferios derecho/ izquierdo, la parte izquierda es lógica y racional, características estas de la mente consciente.



Mientras la parte lógica de su cerebro está absorta en la música o la historia, léele afirmaciones en voz baja en el oído izquierdo. Estas afirmaciones serán transportadas a la parte derecha de su cerebro, asociada a los sentimientos y al pensamiento global, característicos de la mente subconsciente. De este modo, la afirmación eludirá a su mente crítica e irá directamente a su mente subconsciente (no crítica).

Afirmaciones de una sola palabra

El significado de una palabra va mucho más allá de la definición que recoge el diccionario. A ese dato objetivo hay que sumarle las connotaciones que se asocian a dicha palabra y que tienen que ver con nuestros sentimientos personales. Por ejemplo, la definición de «bandera» es un trozo de tela que se emplea como insignia de una nación, etc. Pero cuando pensamos en la palabra «bandera», nos vienen a la conciencia muchos pensamientos, emociones e imágenes que proceden de la mente subconsciente.

Podemos usar esas connotaciones e imágenes a nuestro favor, en forma de afirmaciones de una sola palabra.

«Intentar»

La connotación de «intentar» es tratar de hacer algo pero no hacerlo. Intenta coger algo que tengas a mano, por ejemplo un lápiz. ¿Lo has cogido? Si lo has hecho, no has «intentado» cogerlo. Cuando «intentas» coger algo, no puedes hacerlo. Por tanto, la palabra significa, para la mente subconsciente, «¡fallar!».

Ahora que conoces las connotaciones de esta palabra, ¿por qué querrías usarla? ¡No la utilices! Cuando le preguntas a Sara si vendrá esta tarde a la iglesia a las seis para ayudarte a decorarla para un evento especial, y ella te contesta: «Intentaré estar ahí», no vendrá. Si se lo preguntas a Silvia y te contesta: «Ahí estaré», puedes contar con ella.

Elimina esta palabra insidiosa de tu vocabulario. Primero, es contraproducente y, segundo, siempre existe una palabra mejor. ¿Por qué intentar hacer algo? Simplemente hazlo. ¿Por qué intentar clavar un clavo? Clávalo. ¿Por qué intentar leer un libro? Léelo. ¿Por qué intentar ir a la universidad? Estudia mucho y entra en la universidad. ¿Por qué intentar ser mejor persona? Sé mejor persona.

«Borrar»

Cuando veas en la televisión el anuncio de un remedio para el resfriado que dice: «Cuando pilles el siguiente resfriado...», inmediatamente piensa en la palabra «BORRAR». Cuando alguien diga: «No te veo bien», inmediatamente visualiza la palabra «BORRAR». Imagínate delante de tu ordenador. Visualiza una palabra o frase negativa en la pantalla. Destácala y «BÓRRALA». No quieres que esas sugestiones impacten en tu mente subconsciente. El término «BORRAR» es una orden para que tu genio ignore lo que acaba de ver u oír.

«Cancelar»

Usa este vocablo igual que el anterior. Añádele poder imaginándote un gran rótulo de neón en el que parpadea en colores la palabra «CANCELAR».

«Hecho»

Todo el mundo tiene que hacer, a veces, alguna tarea que le parece demasiado «grande». ¿Has llegado alguna vez al trabajo y te has encontrado con la mesa llena de papeles que requerían de atención urgente?, o ¿has llegado a casa con un montón de deberes que tenías que hacer esa misma noche? Mucha gente hace afirmaciones del tipo: «¿Cómo voy a terminar todo esto?», o «¡No puedo hacer todo esto!».

En lugar de eso, imagínate la palabra «HECHO». Una buena afirmación describe lo que deseas para el presente. Lo que quieres es que el trabajo esté «HECHO». Sabes que será así si te pones simplemente a trabajar en lugar de sentir lástima de ti mismo. Cuando veas que tienes mucho trabajo, simplemente imagina la palabra «HECHO». Después añade fuerza a la afirmación visualizándote a ti mismo bailando encima de la mesa limpia o entregando los deberes a tus profesores.

«Fuera»

Emile Coué tuvo mucho éxito tratando a pacientes con dolor. Les hacía decir «FUERA» diez veces, lo más rápido que pudieran. Pensó, hábilmente, que mientras el paciente realizaba esta tarea, su mente consciente se concentraba en decirla, en lugar de en su significado. Así, la sugestión «FUERA» iba directamente, sin ningún filtro, a su mente subconsciente.Utilízala también para cualquier enfermedad, como un resfriado, o para una verruga.

«Cambio»

Cuando estás preocupado por algo, o tienes algún pensamiento negativo en la cabeza, piensa en la palabra «CAMBIO» y después piensa en cualquier otra cosa. Solamente puedes pensar en una cosa al mismo tiempo, de modo que elígela bien. Cambia tu pensamiento y ejercita tu habilidad para pensar en algo positivo. Piensa en algo feliz y que acapare tu atención, como revivir unas vacaciones especiales, por ejemplo.

«Seco»

Si te resfrías y empiezas a estornudar y moquear, piensa en la palabra «SECO». Asóciala con algo vívido. Recuerda la escena del inicio de la película El paciente inglés. El héroe volaba muy bajo por el vasto

desierto del Sáhara. No se veía vegetación por ningún lado, solo arena.

«Atrapar»

Si sufres un bloqueo en mitad de un proceso creativo, piensa en la palabra «atrapar» e imagínate que atrapas ideas directamente del aire y las insertas en tu cabeza.

Otras expresiones

Hay muchas otras expresiones que pueden usarse como afirmaciones de una sola palabra. Una palabra será especialmente poderosa si le añades connotaciones. Por ejemplo, si quieres que tu mente consciente y tu mente subconsciente trabajen juntas, piensa en el término «juntos» e imagínate a dos personas abrazándose, a una pareja de vóley playa haciendo una demostración sobre sus tácticas de juego en equipo o a dos leñadores trabajando con uno de esos serruchos para dos. Ahora cada vez que pienses en la palabra «juntos» activarás y reforzarás la afirmación, y les recordarás a tu mente consciente y a tu mente subconsciente que deben trabajar unidas.

Parábolas

Para añadir todavía más poder a tu afirmación de una sola palabra, puedes inventarte una parábola que la represente. La mente subconsciente es más sensible a las parábolas que a las meras palabras o a las imágenes estáticas, ya que aportan sabiduría y energía a un nivel subliminal. Los escritores y narradores de historias han utilizado siempre las parábolas por el impacto que generan. Cuando escuchas una parábola significativa, ya nunca la olvidas.

A continuación, a modo de ejemplo, te ofrezco un breve relato que puede servirte para reforzar la afirmación de una sola palabra, «JUNTOS»:

Un granjero poseía cien bueyes que, por mucho que los fustigara con el látigo, no querían colaborar en el arado de sus campos. Un día descubrió que uno de los animales podía hablar. Este le explicó que no querían trabajar para él porque les daba órdenes confusas, abusaba de ellos y no les agradecía sus esfuerzos. El granjero lo entendió y fue compasivo. Los reunió a todos en el campo y les explicó que si trabajaban todos «JUNTOS», bueyes y amo, se lo agradecería en el alma, compartiría la cosecha con ellos y les construiría un establo

donde refugiarse durante el frío invierno. También les dijo que el arado de los campos no les supondría un esfuerzo si seguían sus instrucciones y trabajaban «JUNTOS». Todos unidos eran mucho más fuertes que cada uno por separado. Los bueyes cumplieron y todos prosperaron.

Ahora, cuando pienses en la palabra «JUNTOS», esta se grabará aún más en tu mente subconsciente. Y si creas tú tu propia parábola, será aún más efectiva.

A continuación puedes leer una parábola que te ayudará a deshacerte de tu exceso de equipaje, es decir, de rencores, envidias, resentimientos, deseos incumplidos, decisiones equivocadas, etc.:

Un anciano afligido y demacrado caminaba por una aldea. Llamaba la atención de los aldeanos porque acarreaba muchos objetos. Un niño pequeño que todavía no sabía que preguntar era de mala educación, lo detuvo y le preguntó por qué llevaba un hornillo de hierro en su espalda.

—Ah, esto –dijo el hombre–. Realmente no lo necesito a donde voy y es muy pesado. Lo dejaré aquí.

El hombre caminó un poco más, cuando una señora anciana le preguntó si realmente necesitaba el rizador de pelo de hierro fundido que llevaba colgando en su cinturón.

—No, no lo necesito. No sabía que estaba ahí –respondió. Y se lo regaló gustosamente.

Un poco más tarde, un hombre más joven se aproximó a él y le preguntó si podía venderle el yunque de hierro que llevaba haciendo equilibrios sobre su cabeza.

—Estaba tan acostumbrado a llevarlo que me olvidé de que estaba ahí –dijo el anciano–. Puedes quedártelo, yo estoy encantado de deshacerme de él.

Mientras atravesaba la aldea, el anciano fue desprendiéndose de todo lo que no necesitaba y no le causaba más que pesadumbre. Cuando llegó al otro lado, se había librado de todas las cargas. Se sentía enormemente agradecido hacia todos los que lo habían ayudado a darse cuenta de que estaba cargando con cosas que hacían que su vida fuera más dura e insana. Aligeró el paso y sonrió como hacía tiempo que no sonreía. Silbó durante todo el camino de vuelta a su casa, donde vivió una vida feliz, sana y satisfactoria durante muchos,

muchos años más.

Sustitución

«Piensa siempre en ti mismo como si fueras exactamente quien quieres ser». Normalmente es fácil pensar de forma positiva. Pero hay veces en las que te es imposible quitarte de la cabeza algún problema o malestar. Recuerda que solo puedes pensar en una cosa al mismo tiempo y que tu mente consciente posee libre albedrío. O sea, que puedes elegir tus pensamientos. Aquí te ofrezco unas cuantas ideas para mantener a tu mente consciente alejada de los pensamientos negativos.

Primero, lleva a cabo todas las actividades dirigidas que se te ocurran. No rompas el ciclo natural: energía-idea-actividad dirigida-reposo-energía-... Hacer algo positivo te ayuda en dos sentidos: quemas energía de un modo constructivo en lugar de reprimirla y te aporta la sensación de tener el control.

Segundo, cada vez que tu mente consciente recurra al pensamiento negativo, sustitúyelo de cualquiera de las siguientes maneras:

- Visualiza una «afirmación de una sola palabra» positiva.
- Visualiza un símbolo, como por ejemplo un emoticono.
- Recuerda una escena agradable, quizás un lugar donde hayas vivido una bonita experiencia.
- Pronuncia una frase positiva, como «soy feliz» o, si eres religioso, «Dios es mi fuerza».
- Canta una canción alegre.
- Manda amor a alguien o a un grupo especial.
- Piensa en alguna historia o fábula oportuna. Invéntate una parábola al respecto.
- Estimula tu «centro de la alegría».
- Ya no tienes excusa para seguir manteniendo el pensamiento negativo.

Superposición

Para reemplazar algo que no te gusta, un miedo o un mal hábito, puedes emplear la superposición. Así es como funciona: ve al estado alfa. Visualiza en tu mente aquello que no te gusta; por ejemplo, estar atrapado en un atasco de tráfico. Ahora reduce esta imagen a la

medida de un sello de correos. Seguidamente visualiza una escena o experiencia agradable. Añade una emoción fuerte a la escena. Mantén esa escena y esa emoción positivas durante unos segundos, y después repite la misma secuencia tres veces. La próxima vez que te encuentres en un atasco, tu sistema neurológico no reaccionará negativamente porque asociará la situación a las sensaciones positivas de la experiencia agradable.

Otra variante es escribir lo que te preocupa en un trozo de papel. Cierra los ojos, ve al estado alfa, y visualiza algo muy positivo y feliz. Después, abre los ojos y mira lo que escribiste en el papel. Repite la operación tres veces. Ahora, cuando la situación negativa vuelva a darse, estará asociada a las emociones positivas, de modo que no te preocupará y podrás afrontarla objetivamente.

Este método es útil también para eliminar antojos. Por ejemplo, antojo de chocolate. Cierra los ojos, ve al estado alfa y visualiza un montón de chocolate. Reduce el tamaño de la imagen. Ahora visualiza algo que sea del mismo color que el chocolate, pero que sea repugnante. El olor es nauseabundo. Nota su textura repulsiva, pegajosa y desagradable. Pruébalo si te atreves. Solamente pensarlo te revuelve el estómago. Sientes que tienes ganas de vomitar. Repítelo tres veces.

Anthony Robbins, el gurú del pensamiento positivo, describe el uso de la superposición de manera un poco diferente. Sugiere ver mentalmente una escena de lo que quieres cambiar. Digamos, por ejemplo, que deseas cambiar el hábito de comer en exceso. Te imaginas a ti mismo comiendo con glotonería, poniéndote como un cerdo. Observa lo asqueroso que te ves tragando vorazmente grandes cantidades de comida. Siente la horrible sensación que te invade después de haberte atiborrado. A continuación inserta una pequeña pantallita en la parte inferior derecha de tu pantalla mental. En ella, visualízate comiendo bien y dejándolo antes de sentirte lleno. Siéntete bien viéndote comer de ese modo. Piensa en cómo es sentirse sano. Obsérvate comiendo adecuadamente. Mira cómo dejas de comer antes de sentirte demasiado lleno. Siéntete bien controlando la situación. Después, engrandece rápidamente esta pequeña pantalla y deja que reemplace a la imagen grande en la que estabas comiendo con glotonería. Mientras lo haces emite en voz alta un zumbido, un sonido similar al que producen los automóviles cuando pasan a toda velocidad, o el viento cuando sopla muy fuerte. Repite el proceso tres veces. Robbins afirma que el zumbido de acompañamiento es importante.

Posiblemente tengas que hacer esto varios días, a fin de reforzar el

hábito. Asegúrate de añadir emociones fuertes a la imagen positiva.

Actuación

La actuación es una herramienta muy poderosa en el uso de la mente subconsciente. Ya os hablé del documental en el que un profesor decía que la hipnosis era actuación.

Actuar como si es un gran recurso. Cuando actúas, todo es lógico. Te podría pedir que creyeras que tu mano está pegada a tu antebrazo. Pero esto es ilógico e increíble. Sería imposible tener fe en eso. Pero si te pido que actúes como si tu mano estuviera pegada a tu antebrazo, podrías hacerlo perfectamente. La actuación no requiere creencia ni fe.

Recuerda que tu mente subconsciente halla el modo de conseguir las metas que le propones. Así que, si te sientes triste, le estás proponiendo a tu mente subconsciente la meta de estar triste. Estar triste no es saludable y tú no deberías querer estar así. Pero decirle a tu mente subconsciente que eres feliz puede no ser creíble para ti. Y si no lo crees, temerás fracasar. Y ese miedo al fracaso probablemente dominará sobre tu voluntad de ser feliz (ley del esfuerzo inverso).

Pero puedes actuar como si fueras feliz. Y eso cumplirá dos objetivos. Uno, le proporcionará a tu mente subconsciente la meta de ser feliz. Dos, enviará neurotransmisores desde las células de tu cuerpo a las de tu cerebro diciéndole a tu mente que eres feliz. Entonces tu cerebro será feliz y, a su vez, enviará neurotransmisores que harán que tu cuerpo se sienta feliz. El dicho «actúa como si fueras feliz y serás feliz» es cierto. Hay estudios que demuestran que los neurotransmisores viajan en ambos sentidos. Cuando te sientes feliz, tu mente subconsciente envía mensajes a tu cuerpo para que sea feliz. Y viceversa.

Cuando estás enfermo, es más fácil actuar como si estuvieras bien que creer que estás bien. Si no le proporcionas a tu mente subconsciente el pensamiento, la meta de estar bien, tendrá el objetivo de estar mal. Por lo tanto, aprende a ACTUAR COMO SI...

EJERCICIO - RUTINA DE LA ACTUACIÓN

La mente consciente y la mente subconsciente trabajando unidas

Cierra los ojos.

Ve al estado alfa... Tres..., dos..., uno... «ALFA».

Levanta la vista unos veinte grados y fíjate en un pequeño punto negro.

Visualiza cómo el punto va acercándose a ti y agrandándose hasta que llega a envolverte. Rodeado de negro, piensa que estás en una habitación oscura.

Es tu santuario..., un lugar donde piensas con energía armoniosa..., energía con una meta singular... Aquí es donde puedes liberarte de los malos hábitos y eliminar emociones negativas.

Ahora imagina un escenario de un auditorio.

Tú eres el director y estás mirando desde el patio de butacas. En el escenario te ves a ti mismo. Eres un actor.

Entonces te das cuenta de que hay dos «tú» actuando,

uno guiado por tu mente consciente y el otro guiado por tu mente subconsciente.

No se llevan bien.

No se escuchan el uno al otro.

Se están peleando... No trabajan unidos en absoluto.

Tu mente consciente da órdenes y tu mente subconsciente las ignora.

Tu mente subconsciente sabe que puede hacer muchas cosas, pero tu mente consciente está siendo crítica y mordaz.

Tu mente consciente sabe lo que es mejor para tu cuerpo, pero tu mente subconsciente actúa solo por emoción.

Ves una escena en la que tu mente subconsciente come demasiado solo porque está rico.

Es una pésima actuación porque se basa en emociones falsas y negativas.

Como director, ya has visto bastante, y gritas firmemente: «¡Se acabó! Con esto ya es suficiente... ¡Basta de actuar tan mal! A partir de ahora, vosotras dos, mente consciente y mente subconsciente trabajaréis y actuaréis juntas... como un equipo.

»De ahora en adelante os comunicaréis constructivamente y con amor.

»A partir de ahora las dos trabajaréis con amor para vuestro bien..., para el bien del cuerpo que habitáis... y para el bien de todo el mundo».

A partir de ahora la mente consciente estará al mando... pero será una directora cariñosa, generosa..., que hará lo mejor para la mente subconsciente y para vuestro valioso cuerpo.

Desde ahora, mientras esté despierta, la mente consciente solo considerará los pensamientos positivos y saludables.

La mente consciente hablará constantemente con la mente subconsciente y la guiará y le propondrá metas positivas y bien pensadas.

La mente subconsciente satisfará gustosamente todas y cada una de las metas del modo más rápido y fácil.

Mantendrá el cuerpo sano y vital... Todas las emociones negativas anteriores han sido disueltas y eliminadas.

Sobre el escenario la mente consciente y la mente subconsciente se funden ahora en un solo cuerpo. Tu cuerpo.

Ahora vas hacia tu cuerpo y entras en él.

Mira a través de tus ojos y contempla el escenario a tu alrededor.

Siente la camaradería de tu mente consciente y tu mente subconsciente trabajando unidas... y amándose.

Siente cómo ha mejorado el mundo gracias a este cambio.

Mírate a ti mismo; a tu mente consciente y a tu mente subconsciente actuando juntas para tu mayor beneficio.

Actúa como si pudieras curar cualquier enfermedad o situación que se presente.

Actúa como si los milagros fuesen algo corriente en tu vida.

Actúa como si tu mente consciente pudiera conseguir cualquier cosa con la ayuda de tu mente subconsciente... Actúa como si nada fuera demasiado difícil de conseguir... Actúa como si tuvieras una fe absoluta..., pura y resuelta. Actúa como si esto fuera normal.

Ahora visualiza una nube límpida y blanca encima de tu cabeza. Esa nube representa el amor, y el amor es energía armoniosa procedente de la «fuente».

Esta nube baja y te envuelve por entero, a ti y a todo lo que te rodea.

Eres uno contigo mismo..., te sientes completo.

Ahora todo se vuelve de un cálido color dorado.

Esta calidez dorada representa la armonía..., la armonía entre tu mente consciente y tu mente subconsciente..., la armonía entre tú y el mundo exterior..., entre tú y tu yo interior.

Siente esa calidez y actúa como si estuvieras completamente seguro de que esta armonía estará contigo a partir de ahora.

A continuación vuelve a la habitación oscura.

Observa cómo se disuelve la oscuridad y se transforma en un punto negro por encima de tu cabeza.

Mira cómo se aleja y desaparece en la distancia.

Uno..., dos..., sintiéndote renovado y eufórico... Tres, estás completamente despierto. Abre los ojos y sonríe.

A partir de ahora interpreta siempre a un personaje feliz, vibrante, lleno de vida.

Lección 8

Métodos para usar tu mente subconsciente

(parte III)

El método clásico

Antes de describirte el «método clásico» de condicionamiento, hay dos recursos más de la mente subconsciente que debería explicarte: los «detonantes» y la «reproducción instantánea».

Detonantes y respuestas condicionadas

Ivan Petrovich Pavlov ganó un premio Nobel por su famoso experimento relacionado con el reflejo condicionado. Aunque muchos lectores ya conocéis este experimento y ya he hablado de él anteriormente, es tan importante que siempre conviene repasarlo. Pavlov mostraba comida a un perro hambriento. El perro salivaba. Después de hacerlo unas cuantas veces, empezó a hacer sonar una campana cada vez que le mostraba la comida. Tras un tiempo de hacer esto, el perro acabó «condicionado» por la campana. Una vez condicionado por la campana, cada vez que Pavlov la hacía sonar, el animal salivaba aunque no hubiera comida.

En otras palabras, la respuesta de salivación a la visión de la comida fue transferida al sonido de la campana, algo que nada tenía que ver con la comida o el hambre. No hay ninguna conexión natural entre el sonido de una campana y la salivación.

Supón que una niña es testigo de esta escena dinámica y emocional: su madre ve a un ratón en la cocina. Al instante, se pone histérica y corre persiguiendo al ratón con una escoba y derriba una silla a su paso. Para un niño esta es una escena vívida y llena de tensión. Treinta años después, cuando ve a un ratón, se dispara su reflejo condicionado, se pone nerviosa y grita.

Los «detonantes» son como los iconos de la pantalla de tu ordenador. Se trata de accesos directos a los programas. Una de las claves para acceder a tu mente subconsciente es entrar en estado alfa. Al principio, entras en dicho estado a través de un programa completo de relajación, como los que he presentado en las lecciones anteriores.

Mientras te encontrabas relajado y en estado alfa, fuiste condicionado para reaccionar ante un «detonante» concreto, en este caso la palabra «alfa». Después de escuchar la rutina varias veces, ya no hace falta oírla de nuevo para volver al estado alfa. Puedes simplemente usar el detonante. Respiras profundamente, visualizas y te dices a ti mismo la palabra detonante, y te saltas la rutina de relajación.

¿Cuántas veces necesitas escuchar el programa completo para condicionarte? Cada persona es diferente. Algunas consiguen condicionarse escuchándolo solo unas pocas veces, mientras que otras tardan más. Por otra parte, el condicionamiento debe repetirse periódicamente. Pero no hay reglas al respecto. Confía en tu intuición o, si lo necesitas, pregúntale a tu mente subconsciente si el condicionamiento es suficiente (ver la lección cinco).

Otro ejemplo de detonante que se incluyó en lecciones anteriores es el de juntar los dedos pulgar e índice para relajarse. No hay razón para estar tenso, ni siquiera un momento. Ni un atleta de élite tensa todo su cuerpo. Utiliza únicamente los músculos necesarios para desarrollar su actividad. Cualquier tensión adicional es contraproducente. Tus dedos pulgar e índice se tocan muchas veces a lo largo del día. Cada vez que lo hacen, tu cuerpo recuerda que debe permanecer relajado.

Norman Cousins relata en un libro cómo se curó a sí mismo de una grave enfermedad estimulando su sistema inmunitario mediante la risa. Pidió el alta voluntaria en el hospital y se fue a un motel a relajarse y a ver vídeos divertidos. La risa estimuló sus defensas y, obviamente, lo mantuvo alejado de la depresión. La depresión interfiere con el sistema inmunitario.

Cousins no usó un detonante, pero hacerlo hubiera sido una buena idea. Cada vez que miraba un vídeo divertido, podía haber visualizado un emoticono feliz, por ejemplo. Una vez condicionado, solamente tendría que ver o imaginar este símbolo para estimular su sistema inmunitario.

Se habría ahorrado tener que mirar muchos vídeos. Podría haber colgado imágenes de caras felices en su casa, su coche y su oficina. Cada vez que hubiera visto una, sus defensas se habrían estimulado.

Se llevó a cabo un experimento similar con ratones. A un grupo de ratones se les inyectó un químico que estimulaba su sistema inmunitario, mientras se los condicionaba con el olor a alcanfor. A otro grupo se les inyectó un químico que ralentizaba su sistema inmunitario, mientras también eran condicionados con el mismo olor. Por consiguiente, ambos grupos estaban condicionados con el mismo detonante, pero con respuestas opuestas, una para reforzar y la otra para ralentizar su sistema inmunitario.

Después se les inyectó a ambos grupos un químico cancerígeno. Mientras, también eran expuestos al olor del alcanfor. Los ratones condicionados a estimular su sistema inmunitario con el olor resistieron al cáncer. Los del otro grupo contrajeron la enfermedad.

Un detonante, por ejemplo, de autoconfianza, puede ser una foto de Teddy Roosevelt. Otra, que yo uso, es una foto de un pino de

California. El detonante que utilizo en mi programa de salud, de unos quince minutos de duración (concebido para ser leído en voz alta), es la imagen de este árbol. Los pinos de California tienen un significado especial para mí. Viven muchos años y sobreviven bajo condiciones extremas (gran altitud, frío, calor y sequía). Son el paradigma de lo sano y vigoroso. Los detonantes funcionan mejor si tienen para ti un significado emocional.

Pueden ser palabras, imágenes, colores y acciones, como juntar los dedos o parpadear. También pueden usarse sonidos u olores. En mi programa de salud también utilizo el color verde como detonante. Cada vez que lo veo o pienso en él, se activa mi programa de salud al completo. Y veo el color verde cientos de veces al día.

Reproducción instantánea

Es cierto lo que se afirma en la cita atribuida a Einstein: «El tiempo es relativo. Un minuto parecen diez segundos cuando una chica guapa está sentada en tu regazo, y diez segundos parecen un minuto cuando estás sentado sobre una estufa caliente».

La primera vez que conduces por una carretera, la ruta te parece excesivamente larga. Esto es porque todo en ella es nuevo. Estás expuesto a miles de estímulos desconocidos. La segunda vez que haces la misma ruta, ya te parece más corta.

En la mente subconsciente el tiempo puede ser más relativo si cabe, tal y como demostró un experimento llevado a cabo en la Universidad Midwestern, en Illinois. Se hipnotizó a un grupo de estudiantes y se les pidió que recogieran (imaginariamente) el fruto de un número determinado de árboles. No tengo los detalles, pero creo que se trataba de un melocotonar con unos cien melocotoneros y cada uno tendría diez frutos.

La recolección les llevó aproximadamente diez minutos. Se repitió el mismo experimento con los mismos estudiantes. La segunda vez, lo hicieron en un minuto. El experimento se repitió una tercera vez, y esta vez los estudiantes recogieron la misma cantidad de melocotones... en un segundo.

Lecron documentó un experimento similar. Hipnotizó a una señora y le pidió que proyectara en su mente Lo que el viento se llevó, una emotiva película que ya había visto muchas veces. Cuando terminara de verla, tenía que avisar haciendo un gesto con la mano. Hizo el gesto casi inmediatamente. Lecron la despertó y le dijo que se suponía

que tenía que haber visto la película entera. Y ella dijo que ¡así lo había hecho!

Cuando se inculca un patrón neurológico en nuestro cerebro, ya sea la recogida de unos frutos o una película emotiva que hemos visto muchas veces, nuestra mente subconsciente puede reproducir el patrón entero en un flash. Es lo que se llama «reproducción instantánea».

Más adelante, te enseñaré a utilizarla en tu beneficio.

Antecedentes

Creo que el condicionamiento clásico es el mejor método para introducir en tu mente subconsciente programas cruciales, como los relacionados con la salud, el éxito y los rasgos de personalidad. Es un método sencillo, pero requiere un poco más de tiempo que el resto de las técnicas porque hay que preparar una afirmación. Primero debemos revisar un par de conceptos. No puedes borrar los programas de tu mente subconsciente; solamente puedes reemplazarlos. Entre dos o más conceptos, tu mente subconsciente solo aceptará como verdadero uno. Si ha sido condicionada para creer que eres tímido, necesitas volver a condicionarla con un nuevo programa, uno que te aporte desenvoltura y confianza. Si ha sido programada para creer que cada invierno pillarás algún resfriado, que cada vez que te enfrentes a una situación estresante tendrás dolor de cabeza y que eres muy propenso a estar enfermo, necesitas reprogramarla para convencerte de que eres una persona sana y llena de energía, con un sistema inmunitario fuerte que te mantiene en perfectas condiciones.

La mente subconsciente de una persona de cincuenta años probablemente lleve cincuenta años condicionada respecto a un determinado concepto. Para superar todos esos años de condicionamiento en poco tiempo, se necesita una técnica muy efectiva. El recondicionamiento debe hacerse en estado alfa, utilizando una afirmación exhaustiva y repitiéndola hasta que sea el pensamiento dominante en la mente subconsciente.

Condicionarla para que el nuevo concepto sea más fuerte que el negativo actual requerirá un tiempo. Todos somos diferentes, de modo que no hay una norma estricta que marque cuántas veces debes condicionar tu mente subconsciente con el nuevo programa. Yo sugiero hacerlo una o dos veces al día durante una semana, después una vez a la semana durante un mes, una vez al mes durante un año, y

finalmente una o dos veces al año.

Paso uno: escribe una afirmación

La afirmación debe ser muy detallada para que cubra todos los aspectos del nuevo concepto que quieres grabar en tu mente subconsciente. Yo escribí un ejemplo de afirmación para la salud, que encontrarás al final de esta lección. La afirmación en sí misma ocupa más de siete páginas. La salud es muy importante, de modo que querrás estar seguro de haber reemplazado todos y cada uno de los conceptos negativos que pueblan tu mente subconsciente por otros positivos y saludables.

Utiliza la afirmación que hay en esta lección como punto de partida, y adáptala a tus necesidades; recórtala o añádele lo que necesites. Usa imágenes que signifiquen algo para ti. Por ejemplo, cuando afirmes la capacidad depurativa de tus riñones, puedes emplear una de las siguientes imágenes: si eres químico, imagínate un laboratorio con sofisticada tecnología; si eres ama de casa, puedes imaginar que viertes zumo de naranja por un colador o paño fino, para separar el zumo de la pulpa y las semillas.

Palabras

Las palabras, en su mayor parte, son las herramientas de la mente consciente. Con ellas creas las afirmaciones destinadas a la mente subconsciente. De modo que ten en cuenta que han de evocar imágenes y sensaciones. Úsalas para describir una acción, y para pintar escenas vívidas que evoquen emociones fuertes.

«Estoy sano» está bien, pero sería mucho mejor algo así:

Me veo radiante caminando con brío por un jardín precioso, repleto de flores de colores brillantes. Veo azucenas amarillas de tallos delicados y hermosos narcisos azules a mi vera. Acelero el paso y me siento como si flotara. Saboreo la vida. Disfruto de la vida plenamente. Disfruto de la belleza de la naturaleza. Me siento uno con la naturaleza. Siento una fuerza vital en forma de pequeños relámpagos de luz danzantes que recorren mi cuerpo. Soy feliz. Me veo con una amplia sonrisa mientras camino, sabiendo que estoy vivo y bien, y sano y vigoroso. Mi felicidad y mi buen temperamento estimulan mi sistema inmunitario. Visualizo que mis células hablan entre ellas y con mi mente subconsciente, mediante teléfonos móviles en miniatura. Doy las gracias a mis células por comunicarse con mi

sistema inmunitario y por estar sanas y funcionando por el bien de mi cuerpo.

Veo cómo mis leucocitos patrullan por mi cuerpo para protegerme de las bacterias extrañas, virus o cualquier cosa que no esté ahí en beneficio de mi salud. Cuando localizan a un microbio indeseado, lo atacan y lo aniquilan como en el videojuego Pac-Man. Veo a los macrófagos como superaspiradoras que acuden para limpiarlo todo. Veo cómo todos ellos mantienen mi sangre pura y sana. Mi sistema inmunitario dispone de un gigantesco disco duro que reconoce millones de sustancias extrañas, y se deshace de ellas nada más verlas entrar en el torrente sanguíneo. Mi sistema inmunitario es magnífico. Lo amo. Le estoy muy agradecido. (Dale vida a tu sistema inmunitario dotándolo de forma y voz. Así podrías hablar directamente con él.)

Siento que mi corazón bombea la sangre a todo mi cuerpo fácilmente y sin esfuerzo. Noto que mi corazón es fuerte y poderoso. Veo cómo los glóbulos nutren cada célula. Mi corazón bombea gustosamente sangre y nutrientes a cada célula de mi cuerpo. Le agradezco a mi corazón que me sirva tan fielmente. Lo visualizo con una sonrisa. Es feliz y le encanta bombear los nutrientes a mis células. Mis arterias y vasos sanguíneos están completamente abiertos y flexibles. La sangre que circula por ellos suministra a cada célula y a cada órgano todos los nutrientes que necesitan para funcionar con el máximo rendimiento. Mi sangre se encarga también de eliminar los desechos que mis células no necesitan para mantenerse sanas. Bendigo a mi corazón y a la sangre que bombea...

Da las gracias a todas tus células, órganos, huesos, y a todo tu cuerpo en general. ¡Expláyate! Exagera. Emociónate. Entusiásmate. Olvida lo que aprendiste en las clases de lengua. No te preocupes ni de la gramática ni de la lógica. Debes dejarte llevar sin censuras, y tienes que ver y sentir lo que estás diciendo.

Sé realista

Atrévete con todo lo que desees pero sé realista, pues no serlo podría desanimarte y hacerte perder la confianza. Si te gusta jugar al tenis, pero eres un jugador de segunda y tienes setenta y dos años, aspirar a ganar el torneo de Wimbledon sería poco realista. Busca la excelencia, no la perfección.

Solo hay un caso en el que, en mi opinión, no debes ser «realista»: cuando tu afirmación tiene que ver con una enfermedad. Yo creo que

todo es posible en lo que a salud se refiere. Se han documentado muchísimos casos de curaciones espontáneas, que son debidas a un proceso mental, no médico. Un estudio dirigido por Elmer y Alyce Green demostraba que las curaciones espontáneas tenían en común un cambio en la actitud. De todos modos, nunca recurras a estos métodos en sustitución de la ayuda profesional. Considéralos siempre como algo complementario.

Usa el tiempo presente

La mente subconsciente funciona solo en el presente. Si dices: «Me pondré mejor», te pondrás mejor mañana; pero mañana nunca llega. «Mañana» siempre está un día por delante de nosotros.

«Me pondré mejor» significa tácitamente que ahora no estás bien. En consecuencia, le proporcionas a tu mente subconsciente la meta de no estar bien.

Plantéale a tu mente subconsciente el objetivo de estar bien. Di e imagínate que estás bien ahora, sin importar en qué condiciones te encuentres.

Sé positivo

Muchos gurús de éxito utilizan afirmaciones negativas. Yo creo, sin embargo, que las afirmaciones negativas no deberían usarse nunca, y te voy a dar algunas razones.

Visualizar algo en negativo es difícil. Imagina, por ejemplo, que «Michael Jordan no ha jugado hoy al baloncesto». Ver a alguien no haciendo algo es complicado.

Algunos psicólogos creen que la mente subconsciente no es capaz de percibir el «no». De modo que cuando dices: «No tengo miedo», tu mente subconsciente entiende: «Tengo miedo».

Por otro lado, otros creen que cualquier adjetivo o adverbio, en la mente subconsciente, enfatiza al sustantivo. Aunque ese adverbio sea de negación.

Cuando dices y visualizas una palabra asociada a algo, es difícil olvidarla. Cierra los ojos y relájate. Imagina que se abre la puerta de la habitación donde estás y aparece un elefante rosa. El elefante lleva un divertido sombrero de fiesta y está soplando un cuerno. Se pone a

hacer cabriolas por la habitación y te pisa un pie. ¡Duele! Ahora olvídate del elefante. No puedes. Si imaginaste vívidamente la escena, eres incapaz de olvidar a ese elefante rosa, loco y fiestero.

Un rey muy avaro ofreció una fortuna a quien pudiera enseñarle cómo transformar la arena en oro. Un astuto mago ingenió un truco para hacer que pareciera que transformaba la arena en oro. Le enseñó al rey el falso método y le advirtió que, sobre todo, no pensara nunca en la palabra «abracadabra» mientras lo hacía. El rey, claro está, no lograba quitarse esa palabra de la mente cada vez que intentaba transformar la arena en oro. Y por tanto, no pudo culpar al mago de su fracaso.

Así pues, no uses frases negativas como «no tengo miedo» porque, si lo haces, enfatizarás y fijarás el miedo en tu mente. Es igual de fácil decir: «Estoy tranquilo y confiado».

Sé específico y literal

Cuando crees una imagen de lo que quieres, sé específico. La visión que evocas cuando dices: «Me veo consiguiendo un coche nuevo» es débil comparada con: «Veo mi coche nuevo. Es un Volvo S70 Sedan, de cuatro puertas, azul. Puedo sentir la presión de las ruedas al tocar los neumáticos. Me veo sentado al volante. La tapicería es de cuero beis. Huele a piel nueva. Conecto el equipo de música y escucho en alta fidelidad a los Beatles a través de los seis altavoces. Voy conduciendo por la Ruta 66. ¡Qué conducción más suave! Contemplo el paisaje a través de la ventana. Acabo de pasar por delante de un caserón de color rojo...».

Personalízala

Una sencilla afirmación con tus propias palabras es mucho Una sencilla afirmación con tus propias palabras es mucho más efectiva que una escrita por otra persona. Cuanto más personales sean los términos e imágenes que emplees, más connotaciones emocionales tendrán. Será más poderosa. Plagia afirmaciones, pero edítalas y personalízalas. Plasma en ellas tus sentimientos, tu sello.

Emergencias

Visualízate a ti mismo siendo y haciendo: «Estoy tranquilo bajo cualquier circunstancia. Actúo con coraje ante una emergencia. Estoy

alerta. Visualizo cómo llamo con calma a los bomberos. Me acuerdo de dónde está el extintor y soy capaz de sofocar el fuego. Alerto con calma a los demás para que salgan de la casa. Veo cómo todos ellos admiran mis acciones serenas y valientes. Siento absoluta confianza...».

Implica todos tus sentidos

Emplea palabras que te hagan ver, oír, oler, saborear y sentir: «Veo comprensión en la cara de mi jefe mientras le pido un aumento. Sus ojos parpadean, sonríe y me dice que estoy haciendo un buen trabajo. Me siento feliz cuando me concede el aumento y una paga extra. Lo escucho felicitarme y decirme cuánto lo merezco. Puedo saborear el champán que mi mujer y yo nos tomamos para brindar por mi éxito, y siento en mi nariz el cosquilleo de las burbujas».

Emociónate

La emoción es energía. Emociónate: «Soy tan feliz que siento cómo las lágrimas resbalan por mis mejillas... Es una delicia... Disfruto... Me entusiasmo... Creo firmemente... Soy taaaaaan feliz...».

Permisivo frente a autoritario

Una afirmación permisiva sería, por ejemplo: «Puedes relajarte» o «Permito que mis brazos se relajen». Una afirmación autoritaria, sería, en cambio: «¡Relájate!» u «¡Ordeno a mis brazos que se relajen ahora!». Ambas son efectivas, pero sugiero utilizar el modelo permisivo. Si con él tu genio no te hace caso, ejerce tu autoridad. Debe obedecer, pero lo que realmente deseas es establecer con él una relación de complicidad. Los amigos o amantes no se dan órdenes entre sí; no necesitan hacerlo. Trabajan juntos y se respetan mutuamente.

Conocí a alguien que no conseguía la colaboración esperada por parte de su mente subconsciente. Entró en estado alfa y le echó una bronca tremenda a su genio. Le dijo que era necesario que trabajaran juntos por el bien de los dos. Ambos vivían en el mismo cuerpo y a ambos les interesaba mantenerlo sano. Estar sano emocionalmente depende de que tu mente consciente y tu mente subconsciente trabajen en armonía La confusión interior es insana, causa estrés y es contraproducente. Siguió así durante unos minutos; regañó a su genio con toda franqueza. Contó que se había sentido bastante «revuelto»

durante unos días, pero que después, su mente consciente y su mente subconsciente se reconciliaron.

Paso dos: añade un detonante

Añade un detonante a tu afirmación. Cada vez que condiciones tu mente subconsciente, añádele un detonante. Yo uso el color verde como uno de los detonantes para la salud. Hacia el final de la afirmación digo: «Cada vez que veo o imagino el color verde, se repite esta afirmación mil veces. Cada vez que veo o imagino el color verde, esta afirmación se magnifica, se refuerza y se reafirma una y otra vez».

Elegí ese color porque lo asocio con la vida, el renacimiento y la salud. Tengo una hoja de papel verde colgada en mi armario. Pasado un tiempo, mi mente consciente la ignora pero mi mente subconsciente la ve muchas veces al día. Afortunadamente el color verde es abundante, de modo que mi afirmación se activa cientos de veces al día.

Paso tres: clava tu afirmación

Puedes afianzar la afirmación en tu mente subconsciente de dos modos. Uno, ve al estado alfa y léela en voz alta. Mírala, dila y óyela. Pídele a tu mente subconsciente que acepte la afirmación y la confirme mientras entras en un estado alfa más profundo. Cada vez más y más profundo, hasta llegar, a ser posible, a ese estado en el que tu mente consciente no puede interferir.

El otro modo es registrando la afirmación en una grabadora. Si no te has condicionado antes para entrar en el nivel alfa en poco tiempo, incluye una rutina de relajación al principio. Pon en marcha la grabación y entra en estado alfa profundo mediante la palabra «relax». Esta rutina (la vimos al final de la lección cuarta) emplea el término «dormir». No vas a dormir; entrarás en un estado en el que la mente consciente ha dejado su puesto de vigilancia. No hay una palabra concreta para definirlo, de modo que tenemos que utilizar la palabra «sueño» o «dormir». Tu mente subconsciente sabe a lo que te refieres gracias a que tienes la certeza de que entrarás en el estado alfa profundo.

Paso cuatro: repítela

Como regla general, repite la afirmación cada día durante una

semana, un día a la semana durante un mes, un día al mes durante un año y, después, una vez al año.

Paso cinco: agrupa afirmaciones

Puedes ahorrar mucho tiempo agrupando afirmaciones y empleando la técnica de la «reproducción instantánea». Un modo de hacerlo puede ser eligiendo una fruta, una flor o un color diferente, como detonante para cada afirmación. Por ejemplo, puedes usar:

- Una manzana para tu afirmación de «salud».
- Una pera para el «éxito».
- Un racimo de uvas para tus «relaciones».

- Un plátano para la «abundancia»
- Una papaya para la «nutrición» y los buenos hábitos alimenticios.

Cuando te hayas condicionado para estos «detonantes», podrás activarlos en tu mente subconsciente en segundos. Ve al estado alfa e imagínate colocando cada fruta en una cesta de forma secuencial, o mejor, imagina que salen de un cuerno de la abundancia. Cada vez que entres en estado alfa, visualiza cada fruta, y habrás repetido las cinco afirmaciones completas en solo unos pocos segundos.

Afirmación para la salud.

Ejercicio de condicionamiento

Esta afirmación genérica está diseñada para traer tu mente subconsciente a un primer plano y saturarla con imágenes y conceptos relacionados con una salud excelente.[19] Utilízala como punto de partida. Personalízala, de modo que exprese tus emociones y sentimientos. Cámbiala, añádele algo, elimina fragmentos: haz que te represente. Seguro que hay partes y funciones de tu cuerpo que querrías fortalecer y bendecir. Y recuerda, usa frases que evoquen algo que puedas visualizar. Tener una «salud de hierro» debería ser algo natural y permanente.

Al inicio incluimos una rutina de relajación que te permitirá entrar en profundidad en estado alfa. Una vez que puedas hacerlo en pocos segundos utilizando tu palabra detonante, puedes eliminar esta parte de la afirmación. Ahora, grábala, siéntate en una silla cómoda, ve al estado alfa, escúchala y dite a ti mismo que esta afirmación está clavada en tu mente subconsciente, en cada nivel y en cada edad, mientras entras en un estado mental más profundo. Después usa la palabra detonante «relax».

AFIRMACIÓN PARA LA SALUD

Estoy a punto de experimentar una relajación profunda. Como la relajación profunda me hace sentir bien, estoy deseando hacerla y entrar en estados alfa y theta. Me gusta y deseo sentir la alegría que me brinda. Puedo verme a mí mismo en estado de dicha, veo cómo lo disfruto. ¡La relajación me hace tanto bien! Me repara y me da energía. Me libera de tensiones y me procura una circulación perfecta en cada parte de mi cuerpo. Mi cuerpo espera esta sensación y desea

relajarse, relajarse profundamente, profunda y naturalmente. Mis párpados se cierran y, mientras se cierran, siento una oleada de calor expandiéndose por mi cuerpo, de la cabeza a los pies.

Ahora soy consciente de mi respiración: noto que se está ralentizando y que es cada vez más profunda. Puedo ver las moléculas de aire que respiro. Veo y sé que cada molécula es energía..., la energía de la vida... Cada molécula contiene la energía de la fuerza vital. Veo esta energía en forma de pequeñas chispas. Veo un prado de chispitas. Esas pequeñas chispas entran en mis pulmones y me energizan..., me rejuvenecen..., me llenan de vitalidad y energía positiva. Esa energía chisporrotea dentro de mí. La veo entrar en mis pulmones y distingo cómo es transportada a cada célula de mi cuerpo. Mi organismo la recibe y la emplea gustosamente. Doy gracias a la fuerza vital por energizar y rejuvenecer mi cuerpo.

Cuando exhalo, veo cómo las moléculas de aire se llevan los desechos..., la energía negativa..., todo lo que ya no necesito. Cuando exhalo, veo una nube gris que abandona mi cuerpo. Esas moléculas de aire se llevan también la tensión y toda la ansiedad, y me siento relajado..., cada vez más y más feliz con mi cuerpo y con mi vida.

Ahora me veo caminando por la playa de una isla tropical. El agua está calmada. La temperatura es perfecta y sopla una suave brisa proveniente del océano. Me siento apaciblemente y noto cómo la arena suave y cálida acaricia mi cuerpo. Se está muy bien aquí sentado y liberado... Me olvido de mi vida por unos minutos... Me dejo llevar y simplemente vivo en este minuto... Me dejo llevar y solo soy consciente del ahora y de la belleza que me rodea. Todas las preocupaciones y pensamientos sobre el futuro y el ayer se han esfumado de mi mente. Estoy aquí, y este instante es el único momento en mi mente. Dejo que mis ojos contemplen las nubes que hay por encima de mí. Me doy cuenta de lo grandes que son. Cambian de forma constantemente. Disfruto decidiendo a qué me recuerdan sus siluetas.

Para disfrutar de este momento y adentrarme en un estado mental natural y saludable más profundo, me relajo aún más. Ahora estoy el doble de relajado que hace un minuto. Mientras observo las nubes, siento que mi cuerpo se vuelve más y más pesado. Me siento completamente relajado. Contemplo con deleite la escena que tengo delante de mí..., las blancas nubes ondulantes, el suave oleaje, el lejano horizonte y el color azul verdoso del océano. Noto que mi respiración es lenta y va acompasada con las olas que rompen en la orilla.

Me concentro en mis pies y piernas y dejo que se relajen el doble. Me centro en mis nalgas, caderas y torso. Les pido amablemente que se relajen más. Mientras lo hago, siento que mi cuerpo pesa más, al tiempo que mis músculos se deshacen de toda la tensión, se relajan y se sueltan al máximo. Ahora les pido a mis brazos y manos que se relajen. Siento que mis hombros se hunden por el peso añadido en mis brazos. Finalmente, les pido a mi cabeza y mis hombros que se relajen por completo. Y así lo hacen. Los músculos de mi garganta y mi cuello están relajados y libres de tensión. Mi lengua se relaja y la voz dentro de mí se acalla. Me siento taaaaaan bien...

No es necesario que mi mente consciente escuche la afirmación. Estas nociones sobre la salud se asientan en mi mente subconsciente –en su totalidad– de forma natural y profunda. Los caminos neurológicos que esta afirmación crea son mis únicas verdades. Lo creo firmemente. Puedo sentir el poder que da esta emoción a los caminos que esta afirmación traza en mi mente. Mi mente subconsciente acepta ilusionada esta afirmación como única verdad y esta verdad supera a todos los demás pensamientos, conceptos y sentimientos respecto a la salud. Mi mente subconsciente la acepta porque es para mejorar nuestra salud y nuestro bienestar. Mientras escucho la cuenta atrás del diez al uno, me sumerjo más y más profundamente en un nivel theta natural y saludable. Diez..., nueve..., ocho..., más y más abajo..., más y más profundamente... Seis..., cinco..., cuatro..., tres. Me encuentro en un estado theta profundo, y más y más profundo... Dos..., uno. Estoy en mi nivel más profundo. Ahora acepto la siguiente afirmación con entusiasmo.

Mi mente consciente se ha desvanecido y mi mente subconsciente emerge y está preparada para aceptar esta afirmación. Me veo radiante caminando con brío por un jardín precioso repleto de flores de colores brillantes. Veo azucenas amarillas de tallos delicados y hermosos narcisos azules a mi vera. Me siento eufórico. Siento por todo mi cuerpo el cosquilleo que produce mi fuerza vital interior. Siento cómo la fuerza vital del bienestar y la salud fluyen por todo mi cuerpo y mi mente. Me siento uno con la naturaleza. Siento la fuerza vital en mi cuerpo como una ola de energía vibrante y estremecedora. Acelero el paso y siento como si flotara. Saboreo la vida. Disfruto de la vida plenamente. Soy feliz. Me veo con una amplia sonrisa. Camino sabiendo que estoy vivo y bien, rebosante de vitalidad y energía. Camino y disfruto. Estar activo me hace sentir bien y es bueno para mí. La actividad me mantiene sano y joven. Soy la expresión de la vida en constante evolución y renovación.

Ahora mi mente subconsciente está completamente receptiva a todas

las sugestiones relativas al cuerpo, la mente y la salud. Mi mente subconsciente solo acepta sugestiones que sean positivas y por mi bien. Estas sugestiones trabajan durante todo el día y toda la noche, las veinticuatro horas del día, para hacerme más fuerte física y emocionalmente..., más saludable y más feliz. Trabajan siempre, tanto si mi cuerpo está despierto como si está dormido. Ahora adopto las siguientes sugestiones. Mi mente subconsciente las acepta gustosamente por el bien y la salud de mi mente consciente y mi mente subconsciente.

Solo tengo pensamientos positivos. Me perdono por todo lo que haya podido hacerle a mi cuerpo en el pasado. Ahora solo pienso en lo que quiero que sea mi cuerpo. Pienso en mi cuerpo tal y como es en mi mente: sano, puro, fuerte, vigoroso, activo, lleno de vida, rebosante de energía y en su justo peso. Decido comer alimentos saludables, y solo tomo lo necesario para mantener mi salud y mi energía. Me veo comiendo alimentos saludables y en pocas cantidades. Evito el azúcar y las harinas refinadas. Disfruto de algún dulce de vez en cuando, pero en cantidades muy reducidas. Me veo rechazando un segundo dulce. Puedo controlar fácilmente la cantidad de dulces que como. No sigo comiendo solo porque lo que sea que esté comiendo está bueno. Controlo la cantidad de comida que ingiero. Llevo una dieta equilibrada. Me imagino ingiriendo muchas verduras y frutas y abandonando la mesa cuando ya he comido suficiente. Dejo de comer mucho antes de sentirme lleno. Sé que el estómago tarda unos diez minutos en sentirse lleno, por lo que dejo de comer mucho antes de sentirme lleno. Mi cuerpo rehúye los alimentos grasientos. Me siento bien conmigo mismo porque ahora como para mantener una buena salud. Siento que tengo el control. Me veo con abundante energía. Veo cómo esta energía vibra y chisporrotea por todo mi cuerpo.

No importa lo que pensé en el pasado. Me libero de los conceptos erróneos que tenía sobre la comida y la salud y de sus efectos. Ahora me visualizo y me siento sano y radiante. Siento el pulso de la energía vital por todo mi cuerpo. Cada célula, cada glándula, cada músculo y cada órgano rebosan energía y vitalidad. A partir de ahora me veo siempre sano y feliz.

Hay una inteligencia en mí que me creó a partir de dos células minúsculas. Esta inteligencia sabe cómo crear los huesos, la piel, los órganos y el cerebro con el que pienso. Esta inteligencia todavía vive y funciona en cada célula de mi cuerpo. Esta inteligencia desea fervientemente que yo esté sano y viva una vida feliz y útil. Esta inteligencia controla cada actividad de mi cuerpo. Ama lo que hace y se complace en servirme. Funciona cada segundo, cada día de mi vida.

Esta inteligencia me provee de todo lo que necesito para estar sano. Proporciona a mi cuerpo un sistema inmunitario que me mantiene sano y me protege de los microbios que intentan entrar en mi organismo. Sabe cómo detener el sangrado en las heridas y cómo curar y hacer crecer piel nueva. Esta inteligencia que impregna todo mi cuerpo puede producir cualquier sustancia que mi organismo necesite para estar sano y vibrante. Sabe cómo controlar todas sus funciones. Esta inteligencia activa y controla los billones de funciones que se suceden cada segundo de mi vida por todo mi cuerpo. Hago un llamamiento a esta inteligencia para que me mantenga sano y vigoroso. Dejo que este conocimiento interno trabaje para mi bienestar físico y mental. Doy las gracias a esta inteligencia interna por servirme tan bien. Le doy las gracias una y otra vez y le mando mi amor.

Estoy relajado y tranquilo. Mi cuerpo está descansado. La relajación permite que mi sangre fluya libremente por todo mi cuerpo. Veo y siento cómo mi sangre recorre todo mi cuerpo, suministrando nutrientes a todas las células. La visualizo transportando todo lo que mis células necesitan para estar sanas. En mi mente, veo cómo transporta verduras y frutas minúsculas, y otros alimentos saludables a cada célula. También veo cómo se lleva los desechos. Mantiene mis células sanas y mi cuerpo limpio. Las células más viejas y cansadas trascienden gustosamente esta vida y abandonan mi cuerpo de modo que solo permanecen las células nuevas y sanas. Ahora estoy fuerte y lleno de vitalidad. Me siento bien. Me veo bailando con gozo. Siento el amor en cada célula. De hecho, veo pequeños corazones rojos que vibran, representando el amor que fluye a través de mis venas, bendiciendo a cada célula. La sangre fluye fácilmente a través de mis venas, incluso las más diminutas. Doy las gracias a mi sangre por mantener sanas mis células en cada parte de mi cuerpo. Le doy las gracias por crear miles de células sanguíneas nuevas a cada minuto para mantener este flujo de aporte de nutrientes y eliminación de residuos. Visualizo caras felices en cada célula de mi cuerpo. Mis células son felices y queridas. Les mando solo energía positiva en forma de pensamientos.

Mi sistema inmunitario es magnífico. Memoriza miles y miles de microbios indeseados. Y cuando detecta a uno, envía mensajes a mi mente subconsciente, y mi mente subconsciente envía un ejército de leucocitos, células T asesinas naturales, células B y el resto de su arsenal. Destruyen todas las células enfermas y a los microbios. Mi sistema inmunitario manda después a los macrófagos para que limpien la zona. Es un sistema milagroso que funciona automática y naturalmente para mí veinticuatro horas al día, todos los días. Lo

visualizo como una guerra, una guerra contra todo lo que no pertenece a mi cuerpo. Lo veo como un videojuego. Los buenos intervienen y liberan al mundo de los malos. Veo a pequeños Pac-Man recorriendo mis venas y arterias y comiéndose todos los microbios y células enfermas e indeseadas. Doy las gracias a mi sistema inmunitario por este trabajo tan magnífico que hace veinticuatro horas al día, día tras día, año tras año.

Mi felicidad se intensifica y hace que mi sistema inmunitario funcione todavía mejor. Sé que la investigación médica ha demostrado que el buen carácter y la felicidad refuerzan el sistema inmunitario. Por tanto, cuido mi buen carácter y mantengo un buen estado de ánimo. Cada vez que siento que mi estado de ánimo es óptimo, visualizo un emoticono feliz. Asocio el símbolo de la cara feliz a la felicidad. Así, cada vez que veo ese emoticono o pienso en él, mi sistema inmunitario mejora, se fortalece y energiza. Cada vez que veo o visualizo una cara feliz, mi sistema inmunitario se renueva y se llena de energía. Las caras felices me mantienen sano y feliz.

Ahora visualizo mi corazón. Es un músculo fuerte, duradero y resistente. Bombea mi sangre continua y vigorosamente todo el día, día tras día. Doy gracias a mi corazón por enviar la sangre a cada célula de mi cuerpo. Le doy las gracias por latir rítmica y energéticamente. Puedo verlo como si fuera un metrónomo que siempre mantiene perfectamente el ritmo. A mi corazón le encanta bombear sangre y lo hace con alegría. Me lo imagino jugando y disfrutando del trabajo que realiza. Puedo incluso ver una sonrisa dibujada en su centro. Bombea la sangre con alegría y sin esfuerzo. La sangre que bombea purifica y energiza mi cuerpo todo el día y toda la noche. Le doy las gracias por servirme tan bien.

Todas las arterias que llevan la sangre a mi corazón están relajadas y limpias. La inteligencia que hay en mí no permite que las células se aglomeren y se acumulen en las paredes de las arterias. Mis arterias están completamente despejadas. Las veo como si fueran tubos de plástico. Puedo ver cómo fluye la sangre a través de ellas, sin esfuerzo, transportando el oxígeno de la vida y los nutrientes a mi corazón, el cual, a su vez, da las gracias a las arterias.

Ahora presto atención a los pulmones. Puedo realmente ver, oír y sentir cómo de ellos entran y salen grandes cantidades de aire. Veo el aire que entra como una energía blanca y vibrante. Mi sangre la recoge y la lleva a todo mi cuerpo. Esta energía vital entra por mis pulmones alegremente y de forma constante. Puedo verlo y notarlo. Esta energía chispeante me revitaliza. La siento como un cosquilleo en

todo mi cuerpo. Me siento más descansado y vital con cada respiración. La respiración profunda me relaja y me reconforta. Me siento bien. Siento paz en mi cuerpo. Doy las gracias a mis pulmones por proveerme de vida y energía.

Mis bronquios están completamente despejados e ignoran a los contaminantes que entran y salen con el aire. Simplemente ignoro a estos invasores microscópicos. Son inertes y mi sistema inmunitario no les presta atención porque forman parte del medioambiente y ahora son inofensivos para mí.

A continuación me dispongo a fortalecer y armonizar mi sistema digestivo. Mi estómago es fuerte, resistente y se reconstruye a sí mismo constantemente. Digiere la comida con facilidad. Mantengo una actitud alegre mientras como porque esto le permite a mi estómago trabajar más eficientemente. Le ayudo manteniendo un espíritu alegre y optimista. Transfiero esta actitud feliz y optimista a mi estómago mientras como, y después, mientras digiero los alimentos. Visualizo un sofisticado laboratorio con vasos de precipitación, matraces de destilación, frascos y todos los utensilios que se usan en un laboratorio biológico avanzado. Mi sistema digestivo produce los químicos necesarios para digerir los alimentos y traspasarlos a mi sangre para que los transporte hasta cada célula de mi cuerpo. Todas mis células reciben esos nutrientes en la forma en que los necesitan. Mi sistema digestivo hace todo eso sin esfuerzo y alegremente. Doy las gracias y bendigo a mi sistema digestivo.

Visualizo en mi interior un horno encendido que arde a máxima potencia. Veo las llamas. Veo reflejos rojos, naranjas y amarillos que danzan por las paredes y el techo. Siento el calor. Mis músculos están metabolizando los nutrientes. Los alimentos se están transformando en energía. Esta energía está siempre disponible. Veo a alguien atendiendo el horno. Es mi mente subconsciente. Me doy cuenta de que sea cual sea la cantidad de combustible que se introduzca en el horno, se quema, haciendo que las llamas bailen más y más alto y con más luminosidad. Reconozco y asocio el horno al proceso metabólico que se está llevando a cabo continuamente en mi cuerpo. El combustible es la comida que tomo y las llamas, esas preciosas llamas danzantes, simbolizan la energía. El alimento que tomo se transforma en energía vibrante y dinámica. Nada se almacena. Sé que mi mente subconsciente controla cada célula, cada órgano y cada glándula de mi cuerpo. También controla y regula mi metabolismo. Miro otra vez el fuego y veo un lecho de brasas. Mientras duermo por la noche, esas brasas siguen ardiendo y liberando a mi cuerpo del exceso de calorías. El exceso de comida es quemado. El exceso de calorías es quemado y

eliminado en forma de calor. Mi mente subconsciente se reserva solo lo necesario para mantener mi salud y bienestar. Doy las gracias a mi sistema digestivo y a mi mente subconsciente por controlar estos procesos sin esfuerzo y alegremente.

Mi sistema de eliminación trabaja en armonía con mi sistema digestivo. Todos los productos de desecho son eliminados por la sangre y a través de mis intestinos. Mis intestinos me suministran los nutrientes necesarios y dejan que el resto de la comida pase fácilmente y sin esfuerzo. Doy las gracias a mi sistema de eliminación por trabajar en armonía con mi sistema digestivo eliminando todas las toxinas de mi cuerpo. Para ayudar con esta función bebo grandes cantidades de agua. Me veo sosteniendo un recipiente de dos litros. Está vacío porque me bebí toda el agua. El agua es buena para mí. Me niego a beber refrescos y otras bebidas carbonatadas inútiles y me hidrato solo con agua. Cuando veo o pienso en una lata o botella de refresco, me imagino el símbolo de un círculo atravesado por una barra oblicua. A partir de ahora prefiero el agua. Mi cuerpo está compuesto de agua en un setenta por ciento. Este cuerpo-agua necesita ser reemplazado y renovado continuamente. Mi cuerpo-agua es como un imán que atrae el agua fresca. Por eso siento la necesidad de beber agua con frecuencia.

Visualizo mis riñones como los filtros más perfectos que se han diseñado jamás. Ellos filtran felizmente las impurezas de los fluidos que alimentan a mi cuerpo entero. Visualizo el agua sucia que pasa por mis riñones y sale pura y transparente. Mis riñones mantienen los fluidos de mi cuerpo, limpios y puros. Les doy las gracias y les mando mi amor en forma de una nube de energía blanca y vibrante. La nube los envuelve y los revitaliza.

Ahora les doy las gracias a mis articulaciones por servirme tan bien. Agradezco a la inteligencia de mi mente subconsciente que les suministre los lubricantes. Visualizo cómo lubrico mis rodillas, mis caderas y todas las demás articulaciones, con una lata de un exclusivo superlubricante. Mis articulaciones funcionan ahora ágil y suavemente. Veo un amortiguador entre los huesos, y el lubricante penetra en ese amortiguador y permite a mis articulaciones moverse libre y fácilmente, sin esfuerzo. Doy las gracias a la inteligencia de mi mente subconsciente por seguir renovando estos amortiguadores y por mantener mis articulaciones libres para moverse fácilmente y sin esfuerzo.

Ahora visualizo cómo todos mis órganos trabajan unidos amorosamente y con alegría. Nos damos cuenta de que todos

trabajamos unidos para nuestro cuerpo y por nuestro bien. Doy las gracias a mi mente subconsciente por controlar y regular los millones de procesos que se suceden en nuestro cuerpo a cada momento. Veo cómo trabajamos todos en armonía, como una orquesta sinfónica. Mi mente subconsciente es la directora de la orquesta. La música que produce mi cuerpo es la más bella que jamás he escuchado. Es fascinante; es espiritual. Todos los músicos tocan unidos en armonía y con el ritmo correcto. Mi cuerpo es una orquesta sinfónica. Cada parte trabaja en sincronía, al unísono, produciendo una música melódica. Escucho la canción de mi cuerpo.

Acepto y grabo en profundidad esta afirmación a todos los niveles y en todos los rincones de mi mente. Es fuerte y sustituye a todos los demás pensamientos y conceptos sobre la salud. Mi mente subconsciente acepta estos conceptos en cada nivel de edad. Ahora imagino que tengo un año. Me veo siendo acunado en los brazos de mi madre. Me miro a mí mismo a esa edad y me doy cuenta de lo desvalido y dependiente que soy. No importa qué ideas o conceptos pude haber aprendido, ahora me doy cuenta de que hay en mí un conocimiento innato que me dice que soy un bebé sano y que siempre estaré sano. Aunque no pueda entender las palabras de esta afirmación, de algún modo, comprendo su significado y este domina mi mente.

Ahora tengo cinco años. Puedo verme jugando con un juguete en mi habitación. Mi yo adulto le pide a este niño que crea y acepte la afirmación, y la haga suya, y le permita dominar todos sus pensamiento sobre la salud. Le explico que esta afirmación es por su bien y que es importante que la acepte. Todo mi ser a la edad de cinco años sonríe y la acepta.

Me veo ahora con diez años. Estoy jugando solo en el patio trasero. Veo a mi yo adulto que camina hacia ese niño y le pregunta si le puede decir algo importante. Él sonríe y responde que sí. Le pido que acepte la afirmación, que la haga suya y la imprima en su mente para que sustituya todos los conceptos que pueda haber adquirido erróneamente. Le explico que aceptando esta afirmación podrá jugar como quiera y hasta cuando quiera. Le digo que esta afirmación le permitirá disfrutar de la vida y del juego. No tiene ningún reparo en aceptarlo y lo cree a pies juntillas.

Ahora sé que esta afirmación es más fuerte que todas las ideas negativas, perjudiciales e insanas que tenía sobre la salud. Domina por completo todas las percepciones que tenía mi mente subconsciente a todos los niveles y en todas las edades.

Todas y cada una de las veces que veo o pienso en el color VERDE, se reafirma esta afirmación. Todas y cada una de las veces que veo o visualizo el color VERDE, esta afirmación se repite mil veces, se acentúa y se energiza. Mi mente subconsciente ve el color VERDE por todas partes. Cada vez que ve el color VERDE, esta afirmación se enfatiza y se magnifica. Esta afirmación es ahora parte de mí. Domina en mi mente subconsciente. Es mi concepto de salud dominante. Ahora es el concepto de salud dominante en mi mente subconsciente, que se libera del efecto de otros conceptos contrarios a este. Doy las gracias y bendigo a esos viejos conceptos pero ahora son obsoletos, estériles y decadentes. Ahora no me sirven. Acepto este nuevo concepto. Acepto la afirmación en su totalidad para mi mejor salud, física y mental. Mi mente subconsciente la acepta íntegramente y con alegría. Doy las gracias a mi mente subconsciente por aceptarla y actuar en consecuencia. Una salud excelente, una actividad vibrante y enérgica son ahora mi modo de vida.

A continuación, cuando cuente hasta tres retornaré, con un sentimiento de gratitud y un corazón lleno de amor por mí y por los demás, al estado despierto. Uno..., sintiéndome renovado y alegre... Dos..., sintiéndome feliz y sano... Tres..., estoy completamente despierto.

Epílogo

Tu supermercado

IMAGÍNATE LO SIGUIENTE:

Como instructor, te invito a que vengas conmigo a un supermercado. Desde fuera puedes ver que es enorme. Te invito a entrar y te explico que este gran almacén está repleto de materiales de autoayuda de todo tipo. Hay alimentos especiales para mantener una buena salud. Hay libros con instrucciones para conseguir el éxito en todas las facetas de tu vida, para reemplazar viejos hábitos por otros positivos y saludables, para estar en armonía con la gente que te rodea y con el mundo, para sentirte seguro de ti mismo, para conseguir estabilidad económica... Hay dependientes deseosos de atenderte. El supermercado está lleno de aromas que te ayudan a sentirte dichoso y feliz. Tienes permiso para llevarte cualquier artículo que desees. Te traen un carro grande. Ve y toma todo lo que vayas a utilizar. Llena tu carro. Si lo llenas del todo, un dependiente te traerá otro.

Cuando tus carros estén llenos, pasarás por caja, donde te recordarán que ya está todo pagado.

Justo cuando estás a punto de marcharte, te asaltan las dudas. Tal vez sea mayor el esfuerzo que la recompensa. Piensas en la molestia que te va a suponer llevarlo todo hasta tu coche y después hasta tu casa. De modo que decides dejarlo e irte a casa sin nada.

Ahora estás en casa sentado cómodamente en una silla y sueñas despierto. Te das cuenta de que tu decisión de dejar todos esos recursos fue precipitada. Quizás ese material te hubiera ayudado a alcanzar tus sueños. Igual funcionaba.

Pegas un salto de la silla y corres hacia el supermercado. Tu carro está todavía ahí. Pero en lugar de todos esos paquetes, y en lugar de los serviciales dependientes, solo encuentras este libro. Ahora te das cuenta de lo fácil que es poner a tu genio a trabajar en pos de tu salud y bienestar. Agarras el libro y lo abrazas como si valiera todo el oro del mundo. Este manual de instrucciones es la llave hacia tu más valioso recurso, tu mente subconsciente: TU GENIO. Utiliza los conocimientos contenidos en él y valora a tu genio.

A modo de oración

La oración

Algún día los científicos de todo el mundo dedicarán sus laboratorios al estudio de Dios, la oración, y las fuerzas espirituales que hasta ahora apenas han sido exploradas. Cuando llegue este día, el mundo verá cómo avanza más en una generación de lo que lo ha hecho en las últimas cuatro.

The Spindrift Group

Pienso que a mucha gente le gustaría creer que la oración funciona, pero es escéptica porque le parece que rara vez lo hace. Sin embargo, funciona mucho más de lo que creen los escépticos. El doctor Larry Dossey indagó en la literatura científica y halló ciento veinticuatro estudios sobre la oración. Dichos estudios versaban sobre plegarias para la curación o mejoría de la salud. Los resultados en más de la mitad de ellos demostraban, desde un criterio científico, que la oración funciona. ¿No sería fantástico si todos los medicamentos tuvieran más de un cincuenta por ciento de efectividad, no tuvieran efectos secundarios y fueran gratuitos?

Recientemente se han publicado varios estudios sobre la oración en periódicos y revistas, así como en uno de los libros del doctor Dossey. El cardiólogo Randolph Byrd, cristiano practicante, llevó a cabo un experimento. Varios grupos religiosos rezaron durante diez meses por la salud de la mitad de sus trescientos noventa y tres pacientes de la unidad de cardiología. Las personas que rezaban solamente sabían los nombres de los enfermos, y los doctores y los pacientes desconocían para quién se rezaba. No se llevó un registro respecto a cómo se llevaban a cabo las plegarias. Los resultados mostraron que los pacientes para los que se rezaba:

- Eran cinco veces menos propensos a requerir antibióticos.
- Eran tres veces menos propensos a desarrollar edema pulmonar.
- Ninguno requirió de intubación endotraqueal, mientras que doce del otro grupo sí.
- Muy pocos fallecieron.

De lo que no se habla en la literatura científica es de cómo orar. Yo voy a sugerirte un modo de hacerlo y de lograr que tus oraciones sean infinitamente más poderosas. Estas sugerencias se basan en los principios de los que he hablado hasta ahora.

Ofrezco esta lección con humildad. No hay duda de que existen muchas otras maneras efectivas de orar. Su éxito tiene mucho que ver con la relación que tenga la persona con Dios, la pasión, las creencias y la intención. De modo que no estoy diciendo que este sea el único modo, pero creo que puedes incrementar la efectividad de tus plegarias adoptando estas sugerencias.

En las lecciones anteriores, has aprendido a usar tu mente consciente para sembrar sugestiones en tu mente subconsciente. A su vez, tu mente subconsciente busca el modo de obtener resultados: un trabajo mejor, un cambio en el comportamiento, una mejoría en la salud, etc. La misma lógica y metodología sirve para la oración, excepto que esta se lleva a cabo en un nivel mental superior. Un nivel superior es necesario cuando el problema (físico, emocional o económico) no puede resolverse desde el nivel en el que se creó.

Dios no puede describirse; cualquier descripción limitaría lo que es. De modo que no estoy diciendo que este nivel mental superior sea Dios; solo considero que este nivel mental superior es algún aspecto de Dios. Me referiré a este nivel como «mente universal».

Mente universal

La relación entre la mente universal, la mente consciente y la mente subconsciente es la siguiente: las dos últimas podrían ser representadas como un círculo pequeño dentro de un círculo mayor. El círculo mayor –la mente subconsciente– contiene once veces el área del círculo pequeño –la mente consciente–. La mente consciente y la mente subconsciente se encuentran en tu interior. No pueden saber nada que no hayan visto (o imaginado) o experimentado, o les haya sido enseñado. La mente universal, por otro lado, existe dentro y fuera de ti, trasciende el tiempo y el espacio, contiene todo el conocimiento y es común a todos. Imagínatela como un Internet sin cables, de alcance universal. Piensa en ella como el Internet del universo, o el Uninet, para abreviar.

Puedes pensar en la mente universal como en algo separado de Dios o como parte de Dios. En este caso, para la ley, no importa. La ley funciona de todos modos, incluso si no crees en la mente universal. Piensa en alguna analogía de algo cotidiano. La gravedad, por ejemplo, funciona aunque no creas en ella, y no hace falta ni que sepas que existe. Esta es una lista de pruebas circunstanciales que avalan el concepto de mente universal:

- La «visión remota», también llamada «telepatía mental», ha sido bien estudiada y documentada.[20] En un experimento típico, un emisor se concentra en una imagen, y un receptor se sienta en silencio con la intención de recibir la imagen que envía el emisor. El emisor y el receptor pueden estar muy lejos el uno del otro, incluso encerrados en cajas metálicas que no permiten la entrada de las ondas electromagnéticas. El receptor capta el mensaje y hace un dibujo con su interpretación de la imagen que le ha enviado el emisor. Algunas personas, por naturaleza, son muy buenas en telepatía, pero cualquiera puede hacerlo con práctica y sabiendo cómo. Las claves, en mi opinión, son dos: primero, la voluntad, y segundo, permanecer en estado alfa.

El tiempo y la distancia no importan en la visión remota. De ello se deduce que estamos operando en un continuo campo de inteligencia superior, un Uninet, una mente universal.

- Edgar Cayce diagnosticó a miles de personas mientras estaba en trance (sin duda en estado alfa o theta). Si nunca has oído hablar de Edgar Cayce, puedes encontrar numerosos libros sobre él. También hay muchísima información en Internet. En la biblioteca Edgar Cayce de Virginia Beach, en Virginia, existe un registro de veinte mil casos diagnosticados por él. La mayor parte de los diagnósticos fueron confirmados por los médicos. Hubo casos que no se pudieron confirmar debido a circunstancias externas tales como la muerte del paciente, la inaccesibilidad a un médico o un instrumental de diagnóstico inadecuado. Edgar Cayce únicamente conocía la localización del paciente (que podía estar en cualquier parte del mundo) y su nombre. Cayce solo pudo obtener esa información de un campo de inteligencia común entre él y el enfermo, una mente universal.
- Caroline Myss, autora contemporánea, profesora y practicante de la medicina intuitiva, asegura tener un noventa y ocho por ciento de aciertos, dato confirmado por la profesión médica. Han sido muchas, además, las personas comunes y corrientes que han sido capaces de diagnosticar enfermedades. Yo también lo he hecho, como muchos otros graduados del curso Silva básico –Silva International, El Paso (Texas)–. Se puede hacer simplemente conectando con una inteligencia superior. Las claves para conectar con la mente universal son: la voluntad, encontrarse en estado alfa profundo y la práctica.
- La radiestesia se ha utilizado durante siglos, si no milenios. Los radiestesistas usan una herramienta, que suele consistir en una

rama de sauce en forma de horquilla o en unas perchas dobladas. Buscan normalmente fuentes y conductos de agua, así como conductos de gas, pero la radiestesia no se limita a estos usos. No puede obtener la información de la mente subconsciente, puesto que esta no sabe dónde está el agua, el gas, etc. Este conocimiento debe obtenerse de una inteligencia que está fuera de la mente del radiestesista.

- El péndulo y el test muscular se usan para obtener información de la mente subconsciente (lección cinco). Pero estos métodos también pueden emplearse para acceder a la información de la mente universal. En Power vs. Force se incluyen muchos casos, y también puede encontrarse una extensa bibliografía al respecto en el Apéndice A de The Pendulum Kit, de Lonegren.
- Existen muchos casos documentados de animales que encontraron el camino de vuelta a casa después de haberse perdido. Un caso llamativo (y confirmado) fue el de una familia que se mudó de Ohio a Oregón con su perro. El animal se perdió en Indiana, y aunque la familia se quedó ahí varios días, no pudieron encontrarlo. Prosiguieron con la mudanza a su nueva casa de Oregón. Dos meses más tarde su perro apareció. No había estado nunca antes en ese lugar. Un reportero hizo el trazado del camino que había recorrido el pobre animal. Había puesto anuncios en los periódicos para contactar con testigos que lo hubieran visto por el camino. Descubrió que la ruta que había efectuado el perro era prácticamente una línea recta. No pudo haber hallado a su familia a más de mil seiscientos kilómetros por el olfato, por la memoria o por fuerzas magnéticas. El camino hacia la casa de su dueño tuvo que llegar a la mente del perro desde una inteligencia externa, una inteligencia superior.

Rupert Sheldrake, un famoso científico inglés, ha estudiado muchos casos y ha llevado a cabo varios experimentos científicos con animales. Sus estudios demuestran que las mascotas con un fuerte vínculo con sus dueños reaccionan a los pensamientos de estos, incluso aunque estén fuera de casa. ¿Cómo pueden hacerlo si no existiera un campo de inteligencia compartido entre el animal y su dueño? En sus libros se incluyen muchos ejemplos.

- En física cuántica se descubrió un fenómeno al que llaman entrelazamiento cuántico. Einstein se refirió a él como una «acción fantasmal a distancia». Lo explicaré brevemente: cuando dos o más partículas reaccionan entre sí (se entrelazan) y

después se separan, cada una continúa reaccionando cuando la otra es sometida a una fuerza. Reaccionan independientemente de la distancia que exista entre ellas, y el tiempo de respuesta es diez millones de veces la velocidad de la luz. Es decir, reaccionan porque en realidad son partes de un mismo sistema.
- El entrelazamiento cuántico se basa en la teoría de J. S. Bell, que ha sido verificada experimentalmente en varias ocasiones. [21]

La oración por intercesión se da cuando la persona que reza y la persona por la que se reza están separadas en la distancia. La distancia no afecta al resultado. Si piensas en ello, casi todas las oraciones se ajustan a esta descripción. El que ora y el receptor de la oración prácticamente no se tocan, aunque estén en la misma habitación. Entonces, ¿cuál es el medio por el que se transporta la oración de una persona a otra? Tiene que haber un campo de inteligencia superior que sea común a ambas partes.

Ahora ya tienes una idea de lo que es la mente universal.

Como es arriba, es abajo

Una ley es válida tanto en dirección vertical como horizontal. Es decir, si una ley es válida en un nivel de conciencia, debe serlo en todos los niveles. Una ley es universal. De modo que si las leyes que he presentado en las lecciones anteriores son correctas, también deben de ser correctas en este nivel mental superior. Una ley no puede funcionar de una manera en la mente consciente y la mente subconsciente, y de otra en la mente universal. Por tanto, si las leyes de las que se ha hablado hasta ahora son válidas, también lo son para la oración.

Hay cuatro conceptos clave, que hemos tratado en lecciones anteriores, que son fundamentales para hacer que las oraciones sean más efectivas:

- Reza en estado alfa o theta.
- Utiliza afirmaciones positivas.
- Armoniza mente consciente y mente subconsciente.
- Siembra la certeza en tu mente subconsciente (fe).

Rezar en estado alfa (o theta) hace que las oraciones sean más

efectivas; cientos, si no miles, de veces más efectivas. Cuando rezas en el estado beta, tus ondas cerebrales son difusas y están desenfocadas. La energía se dispersa. Cuando rezas en el estado alfa, tus ondas cerebrales se concentran y son más poderosas. Piensa en la diferencia entre una bombilla de luz incandescente y un rayo láser. La bombilla incandescente emite luz en todas direcciones y pierde gran parte de la energía en forma de calor. En cambio, un rayo láser concentra toda la energía y es tan poderoso que puede incluso quemar el acero. Todas las ondas de un rayo láser están sincronizadas y su energía se suma exponencialmente. Por eso son tan poderosos.

Hay otra razón por la que es mejor rezar en el estado alfa. Yo propongo que la mente subconsciente juegue un papel importante en la oración. Por eso es necesario hallarse en el estado alfa, para poder acceder a ella.

La mente consciente pone la voluntad, muestra la intención y elige las palabras de una oración. Pero la mente subconsciente pone la pasión, es decir, la energía. De algún modo la mente subconsciente es un importante enlace hacia la mente universal. Es posible que la oración sea amplificada por la mente subconsciente, mientras la atraviesa de paso hacia la mente universal. Sea cual sea el mecanismo, la mente subconsciente le añade poder y desempeña un papel muy importante en el éxito de la oración.

Las siguientes pruebas circunstanciales avalan esta teoría:

- Como he dicho anteriormente, los perros tienen acceso a la mente universal, y ellos no poseen una mente consciente, al menos no una tan evolucionada como la de los humanos. Esto implica que la mente consciente no es fundamental para acceder a la mente universal.
- La educación no es necesaria para la oración. Una persona con un título universitario no reza mejor por el hecho de tener un título, ni aunque sea el de Teología. Una persona religiosa probablemente lo haga mejor, pero solo debido a su experiencia y su pasión. Cabe destacar que las prácticas orientales como la sanación, las plegarias y la meditación, enseñan a la mente educada (la mente consciente) a mantenerse al margen. El éxito de la oración procede del corazón (mente subconsciente), no del intelecto (mente consciente).
- Las personas devotas rezan de manera más efectiva porque, cuando lo hacen, entran de forma natural en estado alfa, porque han sido formadas en procedimientos que enseñan cómo ir al estado alfa automáticamente. Esos procedimientos incluyen: la quietud, la relajación, la respiración lenta, la pasión altruista, la emoción, los rituales, la meditación y la repetición continuada de oraciones sencillas (rezar el rosario, cantos y sonidos). Además, su intención es probablemente más altruista que la del laico medio.
- La emoción es muy importante, tal vez el factor más importante en la oración, y procede de la mente subconsciente. La mente consciente lógica tiende a inhibir la emoción. Dossey manifestó que el amor y la compasión son muy efectivos en la oración.
- Los científicos han descubierto recientemente que cuando las personas muy religiosas rezan o meditan, exhiben intensas ondas cerebrales theta. Estos estudios indican que el estado mental theta profundo es incluso mejor que el estado alfa.
- También han sido objeto de estudio aquellos sujetos –en su mayoría monjas y budistas– que viven intensas experiencias místicas mientras oran o meditan.[22] Varios científicos fueron testigos de los sorprendentes fenómenos que acontecían a dichos sujetos mientras se encontraban en la cumbre de tales experiencias. Existe un área pequeña en la parte posterior de la mente subconsciente que calcula constantemente la orientación espacial, el sentido de dónde termina el cuerpo y empieza el mundo. Durante la plegaria o la meditación intensa, esta área se convierte en «un tranquilo oasis de inactividad». En un artículo relacionado publicado en la revista Psychiatry Research, se decía: «[...] experimentan una completa disolución de su yo, y un sentido de unión, un sentido del espacio infinito».

En cada caso mencionado, la clave del éxito en la oración estaba en la mente subconsciente, no en la mente consciente.

Clave n.º 2: utiliza informaciones positivas

Muchas oraciones son la afirmación de algo deseado. Puedes utilizar una oración para, por ejemplo, sanarte o sanar a otro, obtener un trabajo mejor o atraer relaciones más amorosas a tu vida. Por tanto, tu oración afirmativa debe cumplir los mismos requisitos expuestos en la lección octava. Tómate un minuto para ir a esa lección y repasar el tema de las afirmaciones.

Es importante tener en cuenta que la mente subconsciente y la mente universal no operan en el mismo marco temporal que la mente consciente. De modo que tu oración afirmativa debe ser formulada en tiempo presente. Debes hablar, ver, sentir y actuar como si ya disfrutaras de los resultados. Si rezas para tener una salud mejor, pero piensas en ti y te visualizas enfermo, el estar enfermo es lo que tu mente subconsciente proyecta a la mente universal. Y la mente universal te concede lo que le pides: estar enfermo.

El segundo punto clave es emplear la emoción. Según algunos estudios publicados en la literatura científica, los factores más importantes de la oración son la expresión del amor y la compasión. Es interesante saber que los resultados de algunos de estos estudios revelan que cuando rezas para otra persona, tu oración te hace tanto bien, o más, a ti como a la persona para la que estás rezando.

Además de estos puntos esenciales, las siguientes sugerencias pueden serte de utilidad: antes de empezar a rezar con una afirmación, te iría bien entablar una relación con Dios. Al igual que con tu genio, debes ser amable y cortés. Empieza con un saludo. Te ayudará a enriquecer tu conexión con él. Puedes empezar, también, rindiéndole un homenaje.

A continuación debes establecer la conexión con la mente universal. Hazlo reconociendo que es omnisciente, tiene la respuesta a tu oración y está disponible para ti.

Después expresa tu oración afirmativa.

Cuando hayas terminado, di, como cualquier persona educada y considerada: «Gracias». Da las gracias por el resultado que ya has visualizado como conseguido. Sé agradecido, no solamente por este resultado, sino por todas tus bendiciones.

Y después, olvídate. La mente universal sabe mejor que tú cómo hacerlo. Inmiscuir a tu mente consciente es contraproducente.

Clave n.º 3: armoniza mente consciente y mente subconsciente

Tu mente subconsciente puede albergar muchos conceptos sobre un tema, pero solamente uno de ellos será vinculante. Y este concepto dominará en tu mente subconsciente. Hablé sobre esta ley en la lección cuarta. Por eso, cuando reces por algo, es imperativo que tu mente subconsciente posea la misma opinión al respecto que tu mente consciente.

Por ejemplo, supón que el médico de Juan le dice que tiene un corazón delicado. Juan inmediatamente comienza a rezar –en tiempo presente–, afirmando que tiene un corazón fuerte y sano. Su mente consciente acepta la idea de que ya tiene un corazón fuerte y sano. Pero supón que el concepto dominante en su mente subconsciente es el de que tiene un corazón delicado. (Este pensamiento dominante en su mente subconsciente puede que fuera la causa primera de su problema.)

Ese concepto de «corazón delicado» podría haberse originado en un incidente como este: Juan presenció la muerte de un familiar, de un ataque al corazón, cuando tenía solo tres años. La situación fue muy traumática. Su mente consciente olvidó el incidente, pero no su mente subconsciente. El incidente dejó una fuerte impresión en su mente subconsciente, tan fuerte que la domina.

Supón, además, que su madre, con quien tenía un fuerte vínculo emocional, estaba llorando desconsoladamente mientras decía (o el Juan de tres años de edad pensó que decía): «En nuestra familia todos tenemos el corazón delicado. Nuestro niño también tendrá un corazón delicado». Desde entonces, la mente subconsciente de Juan aceptó esa idea. Aunque él no tenga una razón consciente para creerlo, el concepto es dominante en su mente subconsciente. (Cuando la mente consciente y la mente subconsciente están en conflicto, siempre gana la segunda).

Ahora, la mente subconsciente de Juan domina a su mente consciente en sus plegarias y estas no obtienen respuesta. Sus oraciones son inefectivas a causa de este conflicto interno.

Juan debe programar su mente subconsciente para que acepte la idea de que tiene un corazón fuerte y sano. Tan pronto como su mente consciente y su mente subconsciente estén en sincronía, y en la

armonía de creer que tiene un corazón fuerte, lo cual es la verdad, su oración afirmativa será enviada a la mente universal, y obtendrá respuesta.

Cuando reces por algo, condiciona tu mente subconsciente (como se explicó en la lección octava) para que acepte como verdadero el mismo concepto que tu mente consciente da por verdadero. De este modo, tu mente consciente y tu mente subconsciente trabajarán unidas, en armonía para asegurar el éxito de tu oración.

Clave n.º 4: siembra la certeza en tu mente subconsciente (fe)

La fe es universalmente aceptada como crucial para que una oración tenga éxito. Podemos hallar referencias sobre la importancia de la fe a lo largo del Nuevo Testamento, e imagino que también en el Corán, la Torá, etc. Es la base de la sanación y la oración efectiva. Si tus oraciones no funcionan, tal vez sea por falta de fe. Puedes pensar que tienes fe y que crees sinceramente en tus doctrinas religiosas. Pero estás hablando de tu mente consciente. ¿Qué es lo que cree tu mente subconsciente?

Tu fe no es completa si solo está presente en tu mente consciente; debe estar también enraizada en tu mente subconsciente. A no ser que solo hayas estado expuesto, desde que naciste, a las doctrinas de tu religión y a las condiciones de las que se ha hablado hasta ahora (¡y que tú te las hayas creído y aceptado!), los conceptos que hay en tu mente subconsciente probablemente no coincidan con los de tu mente consciente. Los conceptos de la mente consciente y la mente subconsciente deben coincidir para que el poder de la oración sea máximo.

Para superar esta falta, o contrariedad en la fe de tu mente subconsciente, debes programarla con las creencias de tu mente consciente. Mientras que los conceptos de tu mente consciente no estén en consonancia con los de tu mente subconsciente, el conflicto de creencias puede ser la causa del fracaso de tus plegarias.

Hay otra razón por la que la fe es crucial. Recuerda que en la cuarta lección dije que si tienes dudas, es decir, si temes fracasar, casi seguro que fracasarás. El miedo está en tu mente subconsciente y, si es más fuerte que tu voluntad de triunfar, fracasarás. Así pues, el miedo debilita tus plegarias. Necesitas tener la suficiente fe como para poder contrarrestar cualquier miedo al fracaso.

Esto nos lleva a una cuestión importante. La oración funciona y es

capaz de conseguir cualquier cosa. La oración no tiene límites. Pero si rezas por algo que sabes (mente consciente) y sientes (mente subconsciente) que no es posible, albergarás el miedo al fracaso, un miedo que puede que no seas capaz de superar.

Por ejemplo, supón que a María le han diagnosticado un cáncer avanzado. Hay esperanza. Se han documentado muchos casos de remisiones espontáneas. Elmer y Alyce Green investigaron más de cuatrocientos hace algunos años y desde entonces se han registrado muchos casos más. Por tanto, es posible que María pueda tener una remisión espontánea y se despierte al día siguiente sin ningún rastro del cáncer.

Pero si reza para estar completamente recuperada al día siguiente, a no ser que sea una superhumana, tendrá muchas dudas al respecto. Albergará el temor de que eso no ocurra. Ese miedo debilitará y probablemente hará fracasar su oración.

Sin embargo, si pudiera rezar sin reservas para empezar a sanar, podría conseguir estimular su sistema inmunitario para que empezara a matar a sus células cancerosas ahora. Podría rezar sin reservas para, mañana, ser más fuerte de lo que es hoy y para que sus células sanas se multiplicaran y desplazaran a las células cancerosas ahora. Podría rezar por muchas cosas en las que pudiera confiar. Yo sugiero rezar por aquello que crees que puedes conseguir. Los milagros no tienen por qué ser instantáneos; bienvenidos sean, aunque tarden un poco más.

La oración funciona. Si a ti no te está funcionando, es posible que la falta de fe por parte de tu mente subconsciente la esté bloqueando. Escribe una larga afirmación sobre cada aspecto de tus creencias y sobre aquello en lo que quieres tener fe, e incúlcala en tu mente subconsciente para que sea su única verdad.

Conclusiones

Para que tus oraciones sean mil veces más poderosas:

- Reza en estado mental alfa, o mejor en theta.
- Emplea la oración afirmativa. Visualiza el resultado, no el problema.
- Siente y expresa amor y compasión.
- Asegúrate de que tu mente consciente y tu mente subconsciente están completamente de acuerdo.
- Programa tu mente subconsciente para que tenga una fe fuerte y

ferviente, en consonancia con la de tu mente consciente.
- Sé agradecido y expresa tu gratitud por cada bendición.

Bibliografía y lecturas recomendadas

Lecciones 1 a 8

Achterberg, Jeanne, Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine, New Science Library, 1985.

Andersen, U. S., Three Magic Words, Thomas Elson & Sons, 1954.

Bailes, Frederick, W., Your Mind Can Heal You, Dodd, Mead, 1941.

Bristol, Claude M., The Magic of Believing, A Pocket Book, 1969.

Brooks, Harry C., The Practice of Autosuggestion by the Method of Emile Coué, Dodd, Mead and Co., 1922.

Borysenko, Joan, Minding The Body, Mending The Mind, Bantam Books, 1988.

Cantor, Alfred J., Unitrol: The Healing Magic of the Mind, Parker Publishing Company, Inc., 1965.

Chopra, Deepak, Ageless Body, Timeless Mind, Harmony Books, 1993.

——Creating Health, Houghton Mifflin Company, 1987.

——The Seven Spiritual Laws of Success, Amber-Allen Publishing, 1994.

Collier, Robert, The Secret of the Ages, Robert Collier Publications, Inc., 1948

Dossey, Larry, Meaning & Medicine, Bantam Books, 1991.

——Recovering The Soul, A Bantam Book, 1989.

Duckworth, John, How To Use Auto-Suggestion Effectively, Wilshire Book Company, 1966

Dyer, Wayne W., Manifest Your Destiny, Harper Collins, 1997.

Gallwey, W. Timothy, The Inner Game of Tennis, Random House, Inc. 1974.

Germain, Walter M., The Magic Power of Your Mind, Hawthorn Books, Inc., 1956.

Green, Elmer y Alyce, Beyond Biofeedback, Delta, 1977.

Hawkings, David R., Power vs. Force, Hay House, inc., 2002.

——The Eye of the I, Veritas, 2001.

Helmstetter, Shad, What To Say When You Talk To Your Self, Pocket Books, 1986.

Howard, Vernon, Psychho-Pictography, Parker Publishing Company, Inc., 1965.

King, Serge, Imagineering for Health, A quest Book, 1981.

Lecron, Leslie M., Magic Mind Power, DeVoss & Company, 1969.

——Self-Hypnotism: The Technique and Its Use in Daily Living, Prentice-Hall, Inc, 1964.

Lonegren, Sig, The Pendulum Kit, Simon & Schuster, 1990.

Maltz, Maxwell, The Magic Power of Self-Image Psychology, Prentice-Hall, Inc., 1964.

——Psycho-Cybernetics, Prentice-Hall, Inc., 1960.

Murphy, Joseph, The Power of Your Subconscious Mind, Prentice-Hall, Inc., 1963.

——The Amazing Laws of Cosmic Mind Power, Paperback Library Edition, 1969.

Peale, Norman Vincent, How To Make Positive Imaging Work For You, Foundation for Christian Living, Pawling, NY, 1982.

——The Power of Positive Thinking, Prentice-Hall, Inc. 1954

Pelletier, Kenneth R., Mind as Healer: Mind as Slayer, Delta, 1977.

Pert, Candice, Molecules of Emotion, Scribner & Sons, 1997.

Sanders Jr., Pete A., Access Your Brain's Joy Center, Mission Possible Printing, 1996.

Siegel, Bernie S., Love, Medicine & Miracles, Harper & Row, Publishers, 1986.

——Peace, Love & Healing, Harper & Row, Publishers, 1989.

Simonton, Carl O., Stephanie Matthews-Simonton y L. Creighton, Getting Well Again, Bantam, 1992.

Sarno, John E., Healing Back Pain, Warner Books, 1991.

Steadman, Alice, Who's the Matter With Me?, DeVorss Publications, 1966.

Takus, James A., Your Mind Can Drive You Crazy, Psychonetix, Inc., Tarzana, CA, 1978.

Williams, John K., The Knack of Using Your Subconscious Mind, Prentice-Hall, Inc. 1971.

Lección sobre la oración

Anderson, U. S., Three Magic Words, Wilshire Book Company, 1970.

Capra, Fritjof, The Tao of Physics, Sambhala Publications, Inc., 1980.

Dossey, Larry, Healing Words, The Power of Prayer and The Practice of Medicine, HarperSanFrancisco, 1993.

——Prayer Is Good Medicine, HarperCollins Publishers, 1996.

——Be Careful What You Pray For...You Just Might Get It, HarperSanFrancisco, 1997.

Dyer, Wayne W., There's A Spiritual Solution to Every Problem, HarperCollins, 2001.

Hawkins, David R., Power vs. Force, Hay House, Inc. 2002.

Lonegren, Sig, The Pendulum Kit, Simon & Schuster, 1990.

Sheldrake, Rupert, Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home, Crown, 1999.

Silva, Jose, The Silva Mind Control Method, Simon and Schuster, 1977.

Talbot, Michael, Beyond the Quantum, Bantam, 1988.

Zukav, Gary, The Dancing Wu Li Masters, Bantam Books, 1986.

Sobre el autor

Harry W. Carpenter tuvo desde muy temprana edad la evidencia de que su mente podía conseguir casi cualquier cosa. A los nueve años sufrió una grave enfermedad que le mantuvo más de un año en cama, pero sus padres buscaron a un especialista en sanación mental, quien logró sanarlo, y así, a sus diez años se dio cuenta de que si su mente había podido curarlo, podía lograr también otras maravillas. Una vez mayor de edad, puso a punto un sistema muy efectivo para trabajar sobre la mente subconsciente y comenzó a enseñarlo, sin embargo, tuvo que dejar la docencia para continuar con su trabajo en ingeniería espacial. Cuarenta años después, tras jubilarse, se dedicó de nuevo a su pasión. El genio interior destila más de setenta años de estudio, práctica y enseñanza. Harry vive en el sur de California con su esposa Jane, tres perros y cinco tortugas. Tiene cuatro hijos y nueve nietos.

Para más información, puedes visitar su página web: www.thegeniewithin.net

[1] El cerebro, Time-Life Books.

[2] Science of Mind Magazine, mayo de 1996, pág. 38.

[3] Se puede hallar información sobre Emile Coué en Internet y en el libro de Brooks que figura en la bibliografía.

[4] Se puede adquirir un CD, en inglés, que incluye esta rutina en www.TheGenieWithin.net. Para más información, contacta con TheGenieWithin@roadrunner.com.

[5] Por ejemplo, selecciones de Don Campbell, autor de The Mozart Effect.

[6] The Egg of Time y Child of Dream, del California Institute for Human Science.

[7] En Self-Hypnotism: The Technique and Its Use in Daily Living.

[8] En Peace, Love & Healing.

[9] «Your Child's Brain», Newsweek, febrero de 1996, págs. 55-56.

[10] Se puede adquirir un CD, en inglés, que incluye esta rutina en www.TheGenieWithin.net. Para más información, contacta con TheGenieWithin@roadrunner.com.

[11] Para más ejemplos, ver «The Mysterious Placebo», en Anatomy of an Illness, de Norman Cousins, y «Mind Over Medicine», en Psychology Today, julio/agosto de 2000, págs. 60-67.

[12] Vitality Magazine, marzo de 2002.

[13] Richard M. Restak, The Mind, Bantam Books, 1988, pág. 160.

[14] Se puede adquirir un CD, en inglés, que incluye esta rutina en www.TheGenieWithin.net. Para más información, contacta con TheGenieWithin@roadrunner.com.

[15] Consumer's Reports, ca. 1975.

[16] Se puede adquirir un CD que incluye esta rutina en www.TheGenieWithin.net Para más información, contacta con TheGenieWithin@roadrunner.com.

[17] Pete A. Sanders Jr., Access Your Brain's Joy Center, Free Soul

Publishing, Sedona, AZ.

[18] Se puede adquirir un CD, en inglés, que incluye esta rutina en www.TheGenieWithin.net. Para más información, contacta con TheGenieWithin@roadrunner.com.

[19] Existe una versión grabada, actualizada y abreviada de esta afirmación en www.thegeniewithin.net/affirmations-cds.

[20] The Mind Race, de Russel Targ y Keith Harary, y Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain, de Shilla Ostraner y Lyn Shroeder, por nombrar solo dos fuentes.

[21] Amir D. Aczel, Entanglement, The Greatest Mystery In Physics, Four Walls Eight Windows, 2001.

[22] Boston Globe, 13 de mayo de 2001.